

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Успех»  
(МУ ДО «ЦДОД «Успех»)  
«Успех» челядьды содтөд төдөмлун сетан шөрин»  
содтөд төдөмлун сетан муниципальной учреждение  
(«Успех» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:  
ПС МУ ДО «ЦДОД «Успех»  
Протокол № 1  
от «31» 08 2023.



**Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа  
« ОФП с элементами атлетической гимнастики»**

**Направленность:**  
Физкультурно-спортивная

**Вид программы по уровню освоения:**  
Базовый

**Для учащихся:**  
12-17 лет

**Срок обучения:**  
2 года

**Составитель:**  
Бакулина Екатерина Ивановна  
Педагог дополнительного  
образования

г. Сыктывкар  
2023 год

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами атлетической гимнастики» (далее Программа), разработана на основе следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>
- приказ Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>
- Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [СП 2.4.3648–20 \(urfu.ru\)](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425)
- постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>
- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2035 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

**Актуальность программы.** Наш век – значительных, социальных, технических и биологических преобразований. Научно-техническая революция внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамия и гипокинезию, нервные физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположения к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела.

Актуальность программы обусловлена тем, что одной из наиболее популярных, престижных линий самосовершенствования у учащихся в настоящее время стало увлечение силовыми видами спорта. «ОФП с элементами атлетической гимнастики» - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. В процессе овладения совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание, мышление и самостоятельность. Тренировочные нагрузки, как правило, не велики и противопоказания здесь минимальны. Это позволяет достаточно широко и

свободно пользоваться комплексами упражнениями в достижении поставленной цели.

**Педагогическая целесообразность.** Атлетическая гимнастика позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта, формирует у учащихся отношение к здоровому образу жизни.

В условиях современной школы у учащихся, в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, развивается гиподинамия. Занятия направлены на удовлетворение потребностей учащихся в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Атлетическая гимнастика-это система упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание, мышление, творчество.

**Новизна и отличительные особенности** данной программы заключаются в том, что предлагаемая система физических упражнений, ориентирована на решение целого ряда задач, связанных с развитием важных двигательных и силовых, волевых качеств, приобретением полезных спортивных навыков. Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений со штангой, гантелями, тренажерами и различными блочными устройствами, направленная на гармоничное развитие большинства мышечных групп человека. Важную роль играет и определенная престижность занятий таким видом спорта, как атлетическая гимнастика, открывающим горизонты для учащегося: в развитии своих физических и психических способностей, индивидуальности в достижении своего успеха. Атлетическая гимнастика дисциплинирует учащихся, помогает улучшить силовые показатели, сформировать здоровый мышечный корсет, что ведёт к укреплению здоровья и чувства уверенности в себе. Общедоступность атлетической гимнастики объясняется простой техникой выполнения упражнения. Все занятия проводятся по комплексной методике с использованием различных средств.

**Адресат программы.** В объединение «ОФП с элементами атлетической гимнастики» зачисляются все желающие вне зависимости от уровня подготовленности в возрасте от 12 до 17 лет на основании письменного заявления, или заявления от родителей (их законных представителей). При приеме в объединение необходима медицинская справка от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься атлетической гимнастикой. В случае хорошей спортивной подготовленности возможен прием в объединение на группы начальной подготовки с 12 лет. Количество учащихся в группе до 15 человек. При успешном окончании программы выпускник имеет

возможность перейти на следующий этап образования в спортивные организации города, республики Коми.

**Вид программы по уровню освоения** – базовая.

По форме содержания и организации образовательного процесса - традиционная.

**Объем и сроки реализации программы.** Режим учебных занятий рассчитан на 2-х разовые занятия в неделю по 2 часа каждое. Продолжительность 1 академического часа – 40 мин.

Год обучения	Продолжительность годов обучения в часах	Режим занятий	
		Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
1	144	2	2
2	144	2	2
Итого	288		

**Формы обучения.** Учебный материал программы реализуется в очной форме в группах постоянного состава.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность каждого занятия- два академических часа с 10-минутным перерывом между ними. Длительность одного академического часа составляет 40 минут, что соответствует требованиям СП.2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Формы организации образовательного процесса** – групповая. Состав группы – постоянный. Виды занятий – практические, теоретические занятия.

В активированные дни, в режиме карантина реализация учебного занятия возможна с использованием дистанционных образовательных технологий (интернет-ресурсы)

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы** – формирование и развитие физических способностей учащихся, овладение основами двигательной деятельности, направленной на развитие силы, выносливости и увеличение мышечной массы посредством выполнения физических упражнений с собственным весом и с отягощениями.

### Задачи программы:

#### Обучающие:

- формировать первоначальные знания об основах физической культуры и здоровом образе жизни;
- обучить теоретическим знаниям;
- обучить технике выполнения упражнений;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладеть навыками регулирования психического состояния.

#### **Развивающие:**

- развить стремление вести здоровый образ жизни;
- формировать и развивать потребности в спортивной самореализации;
- развить коммуникативную культуру учащихся;
- развивать навыки и умения физических упражнений;
- развивать волевые качества.

#### **Воспитательные:**

- вырабатывать умение и интерес у учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к окружающим, честность, отзывчивость, смелость, содействие развитию психических процессов, координацию действий при работе в группе.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное изучение теоретических знаний и приобретение практических умений и навыков в области физической культуры и атлетической гимнастики.

### **1.3. Содержание программы**

#### **1.3.1. I год обучения**

##### **Задачи:**

1. Привлекать учащихся к систематическим занятиям спортом.
2. Формировать стойкий интерес к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Развивать специальные способности (гибкость, силу, выносливость).
5. Обучить основам техники выполнения упражнений и теоретическим знаниям.

##### **Учебный план**

№	Наименование разделов и тем программы	Общее кол-во часов	В том числе		Форма аттестации
			теория	практика	
1	Теоретические знания	9			
1.1	Введение. История развития А.Г Атлетическая гимнастика. Лучшие атлеты мира	0.5	0.5		тест

	России РК				
1.2	Влияние силовых тренировок на организм спортсмена. Анатомия. Физиология	1	1		тест
1.3	Режим. Восстановление. Гигиена	1	1		тест
1.4	Оборудование. Инвентарь.	0.5	0.5		тест
1.5	Техника выполнения упражнений.	1	1		тест
1.6	Техника безопасности.	1	1		тест
1.7	Методика. Планирование тренировочных циклов.	1	1		тест
1.8	Питание	0.5	0.5		тест
1.9	Врачебный контроль	2	2		тест
1.10	Правила соревнований	0.5	0.5		тест
2	Практические знания	135			
2.1	С.Ф.П.	131		131	Выполнение контрольных нормативов, тестов.
2.2	Контрольные нормативы	4		4	Выполнение контрольных нормативов, тестов.
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>9</b>	<b>135</b>	

### **Содержание учебного плана**

#### Раздел 1. Теоретические знания

*Тема 1.1 Введение. Атлетическая гимнастика (бодибилдинг, атлетическая гимнастика).*

#### *История развития в РФ, РК*

Два направления в атлетической гимнастике (А/Г): бодибилдинг, атлетическая гимнастика. История развития в мире, России, Республике Коми, г. Сыктывкаре. Состояние на современном этапе.

*Тема 1.2. Влияние занятий А/Г на строение и функциональные системы организма.*

#### *Возрастные особенности*

Краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека и основных мышечных группах, развиваемых средствами А/Г. Влияние систематических занятий А/Г на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения человека.

Возрастные особенности на занятиях А/Г.

*Тема 1.3. Гигиена, режим, отдых, восстановительные процедуры*

Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Личная и общественная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим атлета (распорядок дня, питание, отдых). Избавление от вредных привычек.

Восстановительные процедуры (массаж, самомассаж, баня, сауна, водные процедуры, фармакологические средства, активный отдых).

#### *Тема 1.4. Оборудование. Инвентарь*

Спортивное оборудование и инвентарь (штанги, гантели, гири, тренажеры, специальные приспособления, пояса штангистов и т.д.) применяемое при занятиях А/Г. Соответствие их технике безопасности.

#### *Тема 1.5. Техника выполнения упражнений с отягощениями и собственным весом*

Техника выполнения упражнений с собственным весом (висы, упоры), с отягощениями (жимы, тяги, разводки), на блочных устройствах, тренажёрах и других приспособлениях. Тренировочный темп. Дыхание при выполнении упражнений.

#### *Тема 1.6. Техника безопасности при занятиях А/Г, профилактика травматизма*

Виды спортивных травм и причины их возникновения. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Переноска и перевозка пострадавших. Проведение инструктажа по технике безопасности при выполнении упражнений с собственным весом, с отягощениями на тренажерах и специальных приспособлениях.

#### *Тема 1.7. Основы методики. Планирование тренировочных циклов*

Основы методики начинающего атлета при занятиях А/Г. Место и время занятий. Продолжительность тренировки. Количество занятий в неделю. Начальные отягощения. Подходы и повторения. Интенсивность и объём тренировочных нагрузок.

#### *Тема 1.8. Питание спортсмена, фармакология*

Специфика требований к питанию при занятиях А/Г. Краткая характеристика основных питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и их содержание в продуктах питания. Тренировка и расход энергии.

#### *Тема 1.9. Врачебный контроль. Самоконтроль*

Краткий обзор показаний и противопоказаний к занятиям А/Г. Значение и содержание самоконтроля при занятиях А/Г.

Объективные данные врачебного контроля:

— динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, масса тела, рост и другие антропометрические измерения.

Субъективные данные самоконтроля:

— самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

#### *Тема 1.10. Правила соревнований*

Общие понятия о соревнованиях по атлетической гимнастике (пауэрлифтинг). Правила соревнований (основные положения).

### Раздел 2. Практические знания

#### *Тема 2.1. Специальная физическая подготовка.*

Выполнение комплексов № 1 - 3

Тема 2.2. Выполнение контрольных нормативов

Выполнение контрольных нормативов.

**Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися 1 год обучения**

№ раздела, название темы	Содержание	Задания	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе кол-во часов на самостоятельную работу			
					тео- рия	прак- тика	Текущий контроль	
			тео- рия	прак- тика			тео- рия	прак- тика
1.2.Влияние силовых тренировок на организм спортсмена. Анатомия. Физиология	Краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека и основных мышечных группах, развиваемых средствами А/Г. Влияние систематических занятий А/Г на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения человека. Возрастные особенности на занятиях. А/Г для юношей и девушек, различия в построении тренировочного процесса.	Изучить: основные мышечные группы Влияние систематических занятий А/Г на укрепление здоровья	1		1		1	
1.3.Режим. Восстановление. Гигиена	Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Личная и общественная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим атлета (распорядок дня, питание, отдых). Восстановительные процедуры (массаж, самомассаж, баня, сауна, водные процедуры, фармакологические средства, активный отдых).	Изучить общие понятия о гигиене физической культуры и спорта, режим атлета (распорядок дня, питание, отдых)	1		1		1	



<u>1.8.Питание</u>	Специфика требований к питанию при занятиях А/Г. Краткая характеристика основных питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и их содержание в продуктах питания. расход энергии	Составить меню	0.5		0.5		0.5	
--------------------	--	----------------	-----	--	-----	--	-----	--

### Планируемые результаты

К концу года обучения учащиеся должны:

*Знать:*

- основные мышечные группы, развиваемые посредством занятий А/Г и их функции;
- требования к личной и общественной гигиене атлета;
- правила поведения в тренажерном зале и технику безопасности при занятиях;
- основные питательные вещества, их содержание в продуктах питания;

*Уметь:*

- технически грамотно выполнять упражнения комплексов.

*Сдать (поучаствовать):*

- контрольные нормативы 2 раза в год.

### 1.3.2. II год обучения

#### Задачи:

1. Повышать уровень общей физической подготовленности. Продолжить развивать физические качества: гибкость, силу, выносливость.
2. Продолжать развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Освоить основные приемы техники выполнения упражнений. Осваивать теоретические знания.
4. Прививать навыки соревновательной деятельности

#### Учебный план

№	Наименование разделов и тем программы	Общее кол-во часов	В том числе		Форма аттестации
			теория	практика	
1	Теоретические знания	8			
1.1	Введение. Современное состояние А/Г. Анализ итогов соревнований за прошедший год. Ведущие	0.5	0.5		тест

	атлеты мира, России, РК, г. Сыктывкара. Рекорды.				
1.2	Краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека и основных мышечных группах, развиваемых средствами А/Г.	1	1		тест
1.3	Спортивное оборудование и инвентарь	1	1		тест
1.4	Режим. Восстановление. Гигиена.	0.5	0.5		тест
1.5	Техника выполнения упражнений. Техника безопасности.	2	2		тест
1.6	Методика. Планирование тренировочных циклов.	1	1		тест
1.7	Питание	0.5	0.5		тест
1.8	Врачебный контроль	1	1		тест
1.9	Правила соревнований	0.5	0.5		тест
2	Практические знания	136			
2.1	С.Ф.П.	132		132	Выполнение контрольных нормативов, тестов.
2.2	Контрольные нормативы	4		4	Выполнение контрольных нормативов, тестов.
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	

### **Содержание учебного плана**

#### Раздел 1. Теоретические знания

***Тема 1.1.** Введение. Современное состояние А/Г. Анализ итогов соревнований за прошедший год. Ведущие атлеты мира, России, РК, г. Сыктывкара. Рекорды*

Современное состояние А/Г. Анализ итогов соревнований за прошедший год. Ведущие атлеты мира, России, РК, г. Сыктывкара. Рекорды.

***Тема 1.2.** Краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека и основных мышечных группах, развиваемых средствами А/Г.*

Влияние систематических занятий А/Г на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения человека.

Возрастные особенности на занятиях. А/Г, различия в построении тренировочного процесса.

***Тема 1.3.** Спортивное оборудование и инвентарь.*

Спортивное оборудование и инвентарь (штанги, гантели, гири, тренажеры,

специальные приспособления, пояса штангистов и т.д.) применяемое при занятиях А/Г. Соответствие их технике безопасности.

#### ***Тема 1.4. Режим. Восстановление. Гигиена***

Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Личная и общественная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим атлета (распорядок дня, питание, отдых).

Восстановительные процедуры (массаж, самомассаж, баня, сауна, водные процедуры, фармакологические средства, активный отдых).

#### ***Тема 1.5. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности.***

Техника выполнения упражнений с собственным весом (висы, упоры), с отягощениями (жимы, тяги, разводки), на блочных устройствах, тренажёрах и других приспособлениях. Тренировочный темп. Дыхание при выполнении упражнений.

Виды спортивных травм и причины их возникновения. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Проведение инструктажа по технике безопасности при выполнении упражнений с собственным весом, с отягощениями на тренажёрах и специальных приспособлениях.

#### ***Тема 1.6. Методика. Планирование тренировочных циклов***

Основы методики начинающего атлета при занятиях А/Г. Место и время занятий. Продолжительность занятий. Количество занятий в неделю. Начальные отягощения. Подходы и повторения. Интенсивность и объём тренировочных нагрузок.

#### ***Тема 1.7. Питание***

Специфика требований к питанию при занятиях А/Г. Краткая характеристика основных питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и их содержание в продуктах питания. Занятие и расход энергии.

#### ***Тема 1.8. Врачебный контроль***

Краткий обзор показаний и противопоказаний к занятиям А/Г. Значение и содержание самоконтроля при занятиях А/Г.

Объективные данные врачебного контроля:

— динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, масса тела, рост и другие антропометрические измерения.

Субъективные данные самоконтроля:

— самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

#### ***Тема 1.9. Правила соревнований***

Общие понятия о соревнованиях по атлетической гимнастике. Правила соревнований (основные положения)

### **Раздел 2. Практические знания**

Тема 2.1. Специальная физическая подготовка

Выполнение комплексов № 1 - 3

Тема 2.2. Контрольные нормативы

Выполнение контрольных нормативов.

**Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися 2 год обучения**

№ раздела, название темы	Содержание	Задания	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе кол-во часов на самостоятельную работу			
			теория	практика	теория	практика	Текущий контроль	
							теория	практика
1.4.Режим. Восстановление. Гигиена	Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Личная и общественная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим атлета (распорядок дня, питание, отдых). Восстановительные процедуры (массаж, самомассаж, баня, сауна, водные процедуры, фармакологические средства, активный отдых).	Изучить общие понятия о гигиене физической культуры и спорта, режим атлета (распорядок дня, питание, отдых)	1		1		1	
<u>1.7. Питание спортсменов</u>	Специфика требований к питанию при занятиях А/Г. Краткая характеристика основных питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и их содержание в продуктах питания. расход энергии	Составить меню	0.5		0.5		0.5	

**Планируемые результаты**

К концу года обучения учащиеся должны:

*Знать:*

- основные мышечные группы, развиваемые посредством занятий А/Г и их функции;

- требования к личной и общественной гигиене атлета;
- правила поведения в тренажерном зале и технику безопасности при занятиях;
- основные питательные вещества, их содержание в продуктах питания;

*Уметь:*

- технически грамотно выполнять упражнения комплексов;
- выполнять соревновательные упражнения согласно правилам;

*Сдать :*

- контрольные нормативы 2 раз в год.

Принять участие в соревнованиях определённого уровня.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### Предметные

Учащийся приобретёт знания:

- о влиянии физических упражнений на организм человека;
- о строении и функциях организма человека;
- о правилах организации, проведения и судейства соревнований.

Учащийся научится:

- технически грамотно выполнять физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических нагрузок;
- использовать в условиях соревновательной деятельности знания полученные на занятиях.

##### Личностные

- У учащихся будут сформированы:
  - потребность в ведении здорового образа жизни;
  - уважительное отношение к истории развития спорта в Республике Коми, в России
- становление как личности, ответственной за конечный результат своей деятельности;
  - навыки самостоятельных тренировок в период отсутствия учебных занятий;
  - самостоятельное применение специальных знаний и умений в жизни.

##### Метапредметные

##### Регулятивные

Учащийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- понимать важность и систематичность планирования тренировочного процесса;

- осуществлять контроль своих действий;
- осмысленно выбирать задачи и приёмы решения задач;
- анализировать и оценивать результаты собственной работы;
- планировать практическую деятельность, опираясь на теоретические знания.

#### *Познавательные результаты*

Учащийся научится:

-осуществлять поиск информации в различных источниках, пользоваться справочной литературой;

-устанавливать причинно-следственные связи влияния физических упражнений на организм человека.

#### *Коммуникативные результаты*

Учащийся научится:

-формулировать своё мнение и позицию;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации своих действий при групповых занятиях.

## 2.Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график 1 год обучения

Раздел	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения занятия		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.Теоретические знания.	1.1.Введение. История развития А.Г Атлетическая гимнастика. Лучшие атлеты мира России РК. 1.2.Влияние силовых тренировок на организм спортсмена. Анатомия. Физиология. 1.4.Оборудование. Инвентарь.	1.5	0.5	17.09.21		Опрос
1.Теоретические знания	1.5.Техника выполнения упражнений. 1.6.Техника безопасности. 2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	1.5	0.5	20.09.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	24.09.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	27.09.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса		2	01.10.21		Опрос, наблюдение

	специальных физических упражнений № 1)					
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	04.10.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	08.10.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	11.10.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	15.10.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	18.10.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	22.10.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	25.10.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП		2	29.10.21		Опрос,



знания.	(Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)					наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	01.11.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	05.11.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	08.11.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	12.11.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	15.11.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	19.11.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	22.11.21		Опрос, наблюдение

	упражнений № 1)					
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	26.11.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	29.11.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	03.12.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	06.12.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	10.12.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	13.12.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	17.12.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	20.12.21		Опрос, наблюдение

2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	24.12.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	27.12.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	31.12.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	10.01.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	14.01.22		Опрос, наблюдение
1. Теоретические знания	1.7. Методика. Планирование тренировочных циклов. 1.10. Правила соревнований.	1.5	0.5	17.01.22		Опрос, демонстрация
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	1	1	21.01.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	24.01.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	28.01.22		Опрос, наблюдение

	физических упражнений № 2)					
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)		2	31.01.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	04.02.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	07.02.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	11.02.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	14.02.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	18.02.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	21.02.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	25.02.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение	-	2	28.02.22		Опрос, наблюдение

	комплекса специальных физических упражнений № 2)					ние
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	04.03.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	07.03.22		Опрос, наблюдение
1. Теоретические знания	1.3. Режим, восстановление организма. Гигиена. 1.9. Врачебный контроль.	1.5.	0.5	11.03.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	1	1	14.03.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	18.03.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	21.03.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	25.03.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	28.03.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП	-	2	01.04.22		Опрос,

знания.	(Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)					наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	04.04.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	08.04.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	11.04.22		Опрос, наблюдение
1. Теоретические знания	1.8. Питание, самоконтроль. 1.9. Врачебный контроль.	1.5	0.5	15.04.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	18.04.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	22.04.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	25.04.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	29.04.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП	-	2	02.05.22		Опрос,

знания.	(Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)					наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	06.05.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	13.05.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	16.05.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	20.05.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	23.05.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	27.05.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	30.05.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.2. Выполнение контрольных нормативов, тестов.	-	2	03.06.22		

## 2.2. Календарный учебный график 2 год обучения

Раздел	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения занятия		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1. Теоретические знания.	1.1 Введение. Современное состояние А/Г. Анализ итогов соревнований за прошедший год. Ведущие атлеты мира, России, РК, г. Сыктывкара. Рекорды. 1.2 Краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека и основных мышечных группах, развиваемых средствами А/Г. 1.3. Оборудование. Инвентарь.	1.5	0.5	17.09.21		Опрос
1. Теоретические знания	1.5. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности.	1	1	20.09.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	24.09.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	27.09.21		Опрос, наблюдение



	комплекса специальных физических упражнений № 1)					ние
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	01.10.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	04.10.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	08.10.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	11.10.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	15.10.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	18.10.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	22.10.21		Опрос, наблюдение

2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	25.10.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	29.10.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	01.11.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	05.11.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	08.11.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	12.11.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	15.11.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных		2	19.11.21		Опрос, наблюдение

	физических упражнений № 1)					
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	22.11.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	26.11.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	29.11.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	03.12.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	06.12.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	10.12.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	13.12.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных		2	17.12.21		Опрос, наблюдение

	физических упражнений № 1)					
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	20.12.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	24.12.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	27.12.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	31.12.21		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)		2	10.01.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1)	-	2	14.01.22		Опрос, наблюдение
1. Теоретические знания	1.6. Методика. Планирование тренировочных циклов. 1.9. Правила соревнований.	1	1	17.01.22		Опрос, демонстрация
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	1	1	21.01.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение	-	2	24.01.22		Опрос, наблюдение

	комплекса специальных физических упражнений № 2)					ние
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	28.01.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)		2	31.01.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	04.02.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	07.02.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	11.02.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	14.02.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	18.02.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	21.02.22		Опрос, наблюдение

2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	25.02.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	28.02.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	04.03.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2)	-	2	07.03.22		Опрос, наблюдение
1. Теоретические знания	1.4. Режим. Восстановление организма. Гигиена. 1.9. Врачебный контроль.	1.5.	0.5	11.03.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	0.5	1.5	14.03.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	18.03.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	21.03.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	25.03.22		Опрос, наблюдение

	упражнений № 3)					
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	28.03.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	01.04.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	04.04.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	08.04.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	11.04.22		Опрос, наблюдение
1. Теоретические знания	1.7. Питание, самоконтроль. 1.9. Врачебный контроль.	1.5	0.5	15.04.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	18.04.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	22.04.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	25.04.22		Опрос, наблюдение

	упражнений № 3)					
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	29.04.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	02.05.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	06.05.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	13.05.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	16.05.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	20.05.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	23.05.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	27.05.22		Опрос, наблюдение
2. Практические знания.	2.1. СФП (Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3)	-	2	30.05.22		Опрос, наблюдение



	специальных физических упражнений № 3)					
2. Практические знания.	2.2.Выполнение контрольных нормативов, тестов.	-	2	03.06.22		

## 2.2. Условия реализации программы:

*Материально-техническое обеспечение:*

1. Тренажерный зал.
2. Комплект тренажеров на разные группы мышц.
3. Штанги (большие, малые).
4. Гантели (разборные, неразборные), гири.
5. Приспособления; перекладина, брусья, гимнастический каток.

*Информационно -методическое обеспечение:*

- набор нормативно-правовых документов (приложение 1);
- наличие утвержденной образовательной программы;
- подборка методических материалов;
- специальная литература.

*Кадровое обеспечение:* педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории

## 2.3. Методические материалы

*Методы и технологии обучения и воспитания*

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

*Педагогические технологии*

- Технология группового обучения.
- Здоровьесберегающая технология. Это система мер, направленных на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности,

мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о здоровом питании, профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, поддержка благоприятного психологического климата в группе). Эта технология как сквозная по ходу изучения программы: баланс в режиме отдыха и физической нагрузки, регулирование эмоциональной концентрации и эмоционального расслабления, чередование зрительного наблюдения и исполнения самостоятельно.

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

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

Основным принципом работы в данных группах является выполнение программных требований по физической, технической, теоретической подготовке.

Подбор средств и объема общей физической подготовки для каждого занятия зависит от его конкретных целей и задач и условий проведения занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-20 минутных бесед, которые могут проводиться в начале или в конце занятия (как часть комплексного занятия), или в форме теоретических занятий (желательно в период каникул). На них необходимо широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные фильмы, специальную литературу и т.п.

Практические занятия проводятся по общепринятой методике в форме групповых занятий, с применением индивидуального подхода к каждому учащему. За основу взята система, основоположника современного бодибилдинга - Джо Вейдера и методических рекомендаций для учащихся общеобразовательных школ секретаря атлетического Союза РФ по версии НА ББА Л. Остапенко.

Практическая часть занятия включает в себя 3 части: подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная – разминка, подготовка организма к работе, постановка задач.

Основная – выполнение комплекса упражнений.

Заключительная – выполнение упражнений на растяжку. Восстановление организма, проводятся беседы, заостряется внимание на ошибках.

Составленные комплексы (приложение 10) направлены в основном на развитие мышечной массы и применяются по три, четыре недели каждый, в зависимости от подготовленности учащихся.

В течение учебного года тренировочные комплексы могут быть изменены в зависимости от индивидуальных способностей занимающихся и от наличия материальной базы.

Обучение и занятие, как специально организованный процесс педагогом строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности и принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

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

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности учащегося.

Без сознательного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет принцип наглядности.

Наглядности в обучении помогают различные способы. Педагог может показать прием сам или поручить это опытному наиболее способному учащемуся.

Эффективны просмотры фото, схем, видеозаписей и другого методического обеспечения учебно-тренировочного процесса.

Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях.

Принцип системности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения в соответствии с особенностями учащихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а также спортивные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям юных атлетов уровню их общего и специального развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

Доступность обучения не исключает необходимости приучать обучающихся к преодолению трудностей, к выполнению упражнений, требующих максимальных волевых усилий, связанных с неприятными ощущениями.

Принцип прочности заключается в том, что в ходе учебно-тренировочного процесса у учащихся при регулярном и многократном повторении упражнений формируются прочные навыки, которые они способны проявить в условиях спортивной борьбы на соревнованиях.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются: теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований, с последующим разбором, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ системы физического воспитания, методики обучения, техники и тактики, правил соревнований, ознакомление с основами физиологии, психологии, гигиены.

Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями или в их заключительной части. В период школьных каникул теоретические занятия эффективнее проводить в методическом кабинете, активно используя средства наглядности.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке могут проводить медицинский работник и привлечённый психолог.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающие гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения.

Большинство методов основывается на главном - упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

Методы обучения - словесный, наглядный (метод показа), поощрения.

Метод тренировки - в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет учащимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит учащимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов необходимо учитывать периоды полового созревания.

Подбор средств и объем ОФП для каждого занятия должен зависеть от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения.

ОФП обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих. В качестве средств развития физической подготовленности используются физические упражнения общего воздействия (прыжки, упражнение на растягивание и т.п.).

СФП непосредственно связана с обучением технике выполнения специальных упражнений с собственным весом, с отягощениями, на тренажерах и других средствах тренировочного процесса. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Каждый учащийся в тренажерном зале оказывается в воспитательном пространстве. Педагог, психолог - творчески работающий коллектив. Они составляют ядро воспитательной работы, которое способствует созданию атмосферы уважения и сотрудничества.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является - формирование и поддержание положительных традиций: открытие и закрытие спортивного сезона, посвящение в спортсмены, празднование дней рождения, наставничество старших над младшими и др.).

Воспитание спортивного характера осуществляется в процессе текущей многолетней работы с учащимися и является составной частью воспитательной работы.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса в обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители учащихся. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями с целью обеспечения единой образовательной среды.

Воспитательная работа является неотъемлемой частью ДОП «ОФП с элементами атлетической гимнастики», которая направлена на социализацию и адаптацию учащихся, укрепление семейных ценностей, ценностного отношения к здоровому образу жизни, соблюдению безопасных условий, укреплению взаимодействия с родителями, организацию досуговой, активной деятельности, патриотическое и духовно-нравственное воспитание и др.

Воспитательная деятельность по направлениям работы отражается в ежегодном плане воспитательной работы (см. приложение 2, 3).

Основными направлениями в данной работе педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений;
- создание системы совместного досуга учащихся и родителей через организацию праздников, соревнований.

#### **2.4. Формы контроля / аттестации**

Вид аттестации	Цель	Содержание	Форма	Критерии
1 год обучения				

Текущий контроль	Определить уровень усвоения пройденного материала	Проверка усвоения материала по комплексу занятий. Сдача контрольных нормативов	Контрольное занятие, наблюдение	Приложения 4
Промежуточная аттестация	Определить уровень усвоения программного материала 1 года обучения	Сдача контрольных нормативов, тестов по годам обучения	Контрольное занятие	Приложения 5, 6,8,9
2 год обучения				
Текущий контроль	Определить уровень усвоения пройденного материала	Проверка усвоения материала по комплексу занятий. Сдача контрольных нормативов	Контрольное занятие, наблюдение	Приложения 4
Промежуточная аттестация	Определить уровень усвоения программного материала 2 года обучения	Сдача контрольных нормативов, тестов по годам обучения	Контрольное занятие	Приложения 5, 7,8,9

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы необходима система отслеживания, то есть педагогический контроль, уровня знаний, умений и навыков учащихся.

Для оценки результатов воздействия упражнений на развитие мышечной силы, два раза в год (сентябрь-октябрь, апрель-май) проводятся измерения показателей общей физической подготовленности. Они включают в себя:

- подтягивания на перекладине (определение силы верхнего плечевого пояса);
- прыжок в длину с места (определение силы ног и взрывной силы).

Увеличение динамики роста данных показателей свидетельствует о правильности выбора методики тренировок и высокой активности учащихся.

Перевод на следующий период обучения осуществляется в соответствии с разработанным положением

Результаты обученности отмечаются в протоколах выполнения контрольных нормативов и в итоговом протоколе о переводе на следующий период обучения.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого учащегося, выявить наиболее способных, создать условия

для их развития, определить степень освоения образовательной программы и внести своевременно коррективы.

## **2.5. Оценочные материалы**

В результате обучения учащийся будет являться обладателем:

- первоначальных теоретических знаний в области физической культуры в целом и атлетической гимнастики в частности;
- практических умений и навыков выполнять упражнения с собственным весом, с отягощениями и на специальных тренажёрах;
- динамики роста показателей общей физической подготовленности, а, следовательно, и развития основных физических качеств (см. приложение 4,5,6,7,8,9).



### 3.Список используемой литературы

#### *Список литературы для педагога*

1. Остапенко, Л.А. Атлетическая гимнастика/ Л.А. Остапенко В.М. Шубов. - «Знание», 1986.
2. Синельников, Р.А. Атлас анатомии человека/ Р.А. Синельников.- «ФиС», 1993
3. Рогозкин, В.А. Питание спортсмена/ В.А. Рогозкин.- «ФИС», 1989.
4. Глядя, С.А. Стань сильным Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга/ С.А. Глядя, М.А. Старов, Ю.В. Батыгин.- «ФИС», 1989.
5. Шапошников, Ю.В. Сила. Как стать сильным/ Ю.В. Шапошников.- «Русская книга», 1992.
6. Джо, Уайдер. Бодибилдинг Фундаментальный курс/ Джо, Уайдер.- «Спартекс», 1992.
7. Никитюк, Б.А. Анатомия и спортивная морфология/ Б.А. Никитюк.- «ФиС», 1989.
13. Исаев, А.А. Если хочешь быть здоров/ А.А. Исаев. - Сборник М.: ФиС 1988.
- 14.Сорокин, Ю.К. Атлетическая подготовка допризывника/ Ю.К. Сорокин.- М.: Советский порт 1990.

#### *Список литературы для учащихся:*

15. Иванюк, А.П. Методическое пособие по атлетизму/ А.П.Иванюк.- г.Тольятти 1991.
16. Коваленко, Т.Г. Атлетическая гимнастика: методические рекомендации/ Т.Г.Коваленко, А.В.,Швардыгулин.- Волгоград: Изд: Волгоградский Г.У.1998.
17. Козлов, В.Н. Атлетическая гимнастика. Тренировка базовых упражнений пауэрлифтинга/ В. Н.Козлов.- Изд: Самарский Г.У.2002.
18. Муравьев, В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе/ В. Л. Муравьев.- Москва. Изд. «Светлана» 1998.
19. Кондрашкин, Е.Н. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы/ Е. Н. Кондрашкин.- Ульяновск УлГТУ 2007.

#### *Электронные ресурсы:*

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики.  
<https://sport.bobrodobro.ru/26780>
2. Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений для начинающих.  
<https://builderbody.ru/nestareyushhaya-atleticheskaya-gimnastika/>
3. Атлетическая гимнастика. Физиология физического воспитания.  
<https://www.km.ru/zdorove/encyclopedia/atleticheskaya-gimnastika>

4. Занятие «Базовый комплекс упражнений атлетической гимнастики для девушек и юношей старшего школьного возраста» [https://xn--jlahfl.xn--plai/library/bazovij\\_kompleks\\_uprazhnenij\\_atleticheskij\\_gimnastik\\_161715.html](https://xn--jlahfl.xn--plai/library/bazovij_kompleks_uprazhnenij_atleticheskij_gimnastik_161715.html)

## Приложение 1

### Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;
4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20);
5. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства образования и науки России от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
7. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
8. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»
9. Постановление Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» от 11.04.2019 № 185;
10. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
11. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по

проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

12. Должностная инструкция педагога дополнительного образования;
13. Устав МУ ДО ЦДОД «Успех»
14. Лицензии на осуществление деятельности МУ ДО ЦДОД «Успех»
15. Положение по составлению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в МУ ДО ЦДОД «Успех»

## План воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель	Планируемый результат
1		Тематическая беседа с родителями и обучающимися о законе Республике Коми № 148 – РК.	Сентябрь, апрель		
2		Беседа «Нет терроризму»	Сентябрь		
3		Беседа «Антикоррупция»	Октябрь		
4		Родительские собрания	Октябрь		
5		Посещение первенств, чемпионатов по пауэрлифтингу, жиму штанги лежа	В течении года		
6		Беседа «ЗОЖ –это стильно»	Декабрь апрель		
7		Беседа «Нет наркотикам»	Ноябрь февраль		
8		Индивидуальные беседы с родителями и учащимися	В течении года		
9		Беседа психолога «Как достичь успеха»	Март		
10		Беседа «Великая Победа»	Февраль		
11		Экскурсия	Май		

## План работы с родителями учащихся

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Место проведения
1	Родительское собрание по расписанию, правилам поведения, форме одежды обучающихся на занятиях, планы на год	1-15 сентября	Классы ЦДОД «Успех»
2	Беседа о Законе № 148 – РЗ «О некоторых мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений в Республике Коми.	сентябрь	Классы ЦДОД «Успех»
3	Родительское собрание по планам на учебный год.	сентябрь	Классы ЦДОД «Успех»
4	Посещение соревнований	Согласно плана культурно-массовой работы.	Согласно плана культурно-массовой работы.
5	Индивидуальные беседы с родителями, учащимися.	В течении года	Тренажёрный зал
6	Родительское собрание по итогам учебного года	май	Классы ЦДОД «Успех»





Контрольные задания по освоению дополнительной общеобразовательной программы -  
 дополнительной общеразвивающей программе  
 «ОФП с элементами атлетической гимнастики»

МУ ДО «ЦДОД «Успех»

Год обучения -1

Ф.И.О. педагога –

1. Теоретическая часть

	Вопросы	Ответы
1	С чего начинается практическая часть тренировочного занятия?	1.С разминки 2.С выполнения комплекса упражнений 3.С выполнения упражнений на восстановление дыхания
2	Что такое пауэрлифтинг	1 Силовое троеборье 2 Силовое двоеборье 3 Борьба на руках
3	Питательное вещество-белок, является:	1 Строительным материалом 2 Источником энергии
4	Что не входит в комплект штанги?	1. Гриф 2.Замки 3.Штангетки 4.Диски
5	Максимальное усилие при выполнении упражнения происходит:	1.На вдохе 2.На выдохе 3.При задержке дыхания

2.Практическая часть: Выполнение спортивных нормативов.

*Подтягивание:*

10 раз – 5б – высокий

8 раз – 4б – средний

6 раз и менее – 3б – низкий,

*Прыжок в длину:*

210 см – 5б – высокий

200 см – 4б – средний

190 см и менее – 3б – низкий

Максимальная сумма баллов – 10 – высокий уровень

Максимальная сумма баллов – 8 – средний уровень.

Максимальная сумма баллов – 6 – низкий уровень.



Контрольные задания по освоению дополнительной общеобразовательной  
дополнительной общеразвивающей программе  
«ОФП с элементами атлетической гимнастики»

МУ ДО «ЦДОД «Успех»

Год обучения 2

Ф.И.О. педагога

1. Теоретическая часть

	Вопросы	Ответы
1	Задача разминки на тренировочном занятии	1 Подготовка организма к выполнению основной работы 2 Расслабить мышечные группы 3 Изучение техники упражнений
2	Какие мышцы не относятся к группе мышц спины?	1 Трапецевидные 2 Дельтовидные 3 Широчайшие
3	К выполнению упражнений на блочном устройстве относится:	1 Тяга штанги в наклоне 2 Разведение гантелей 3 Тяга блока за голову 4 Сгибание рук с гантелями
4	Питательное вещество жиры, является:	1 Строительным материалом 2 Источником энергии
5	Что лишнего в экипировке пауэрлифтера?	1 Ремень тяжелоатлета 2 Эластичные бинты 3 Налокотники

2. Практическая часть: Выполнение спортивных нормативов

*Подтягивание:*

12 раз – 5б - высокий

10 раз – 4б- средний

8 раз и менее – 3б - низкий,

*Прыжок в длину:*

220 см – 5б- высокий

210 см – 4б -средний

200 см и менее – 3б -низкий

Максимальная сумма баллов – 10 – высокий уровень

Максимальная сумма баллов – 8 – средний уровень.

Максимальная сумма баллов – 6 – низкий уровень.

Протокол результатов личностного развития обучающихся  
в процессе освоения образовательной программы  
«ОФП с элементами атлетической гимнастики»  
Физкультурно-спортивной направленности

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_

№ п/п	ФИО обу- чающе- гося	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества		Поведенческие качества	
		Терпе- ние	Воля	Само- контроль	Само- оценка	Интерес к занятиям	Конфликт- ность	Сотруд- ничество (отношение к общим делам)
1								
2								
3								
4								
5								

***Аналитическая справка***

Всего проверяемых – \_\_\_\_ чел.

Диагностика показала: 3 балла – показатель проявляется постоянно – \_\_ % (\_\_\_\_ оценок), 2 балла – показатель проявляется периодически – \_\_ % (\_\_\_\_ оценок), 1 балл – показатель проявляется редко – \_\_ % (\_\_\_\_ оценок), 0 баллов – показатель не проявляется – \_\_ % (\_\_\_\_ оценок) .

Педагог дополнительного образования

Критерии оценки личностного развития обучающихся в процессе освоения программы

Организационно-волевые качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Терпение	Способность переносить нагрузки в течение занятия	Низкий	Терпения хватает меньше, чем на ½ занятия.	Наблюдение
		Средний	Терпения хватает больше, чем на ½ занятия.	
		Высокий	Терпения хватает на все занятие	
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Низкий	Волевые усилия ребенка побуждаются извне;	Наблюдение
		Средний	Иногда самим ребенком;	
		Высокий	Всегда самим	
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Низкий	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне;	Наблюдение
		Средний	Периодически контролирует себя сам;	
		Высокий	Постоянно контролирует себя сам	

Ориентационные качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Низкий	Завышенная;	Наблюдение
		Средний	Заниженная	
		Высокий	Нормальная	
2. Интерес к занятиям	Осознанное участие в освоении дополнительной образовательной программы	Низкий	Интерес продиктован извне;	Наблюдение
		Средний	Интерес периодически поддерживается самим ребенком;	
		Высокий	Интерес постоянный	

Поведенческие качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Низкий	Периодически провоцирует конфликты;	Наблюдение
		Средний	Сам не участвует в Конфликтах;	
		Высокий	Старается их избегать.	
2. Сотрудничество	Умение воспринимать	Низкий	Избегает участия в общих делах;	Наблюдение

(отношение к общим делам)	общие дела, как свои собственные	Средний	Участвует при побуждении извне;	
		Высокий	Инициативен в общих делах	

КОМПЛЕКС № 1

Начальная подготовка

НОГИ

1. Жим ногами лежа 3x10
2. Сгибание ног лежа 3x10
3. Подъем на носки (икры) 3x10

ГРУДЬ

1. Жим штанги лежа 3x10
2. Сведения рук на станке 3x10

СПИНА

1. Тяга блока за голову 3x10
2. Тяга гантели одной рукой к поясу. 3x10

ДЕЛЬТОВИДНЫЕ МЫШЦЫ

1. Разводка гантелей в стороны 3x10

УКИ

1. Подъем штанги на бицепс 3x10
2. Французский жим лежа 3x10

ПРЕСС

1. Поднимание туловища 3x15
2. Поднимание ног 3x15

КОМПЛЕКС № 2

НОГИ

1. Приседания со штангой 4x10
2. Сгибание ног лежа 4x10
3. Подъем на носки 4x10

ГРУДЬ

1. Жим лежа 4x10
2. Жим гантелей в наклоне 4x10

СПИНА

1. Подтягивание на перекладине 4x10
2. Тяга штанги в наклоне 4x10

ДЕЛЬТОВИДНЫЕ МЫШЦЫ

1. Жим гантелей сидя 4x10

РУКИ

1. Подъем штанги на бицепс 4x10
2. Французский жим стоя 4x10

ПРЕСС

1. Поднимание туловища 3x15
2. Поднимание ног 3x15

Продолжение приложения 10.

КОМПЛЕКС № 3(а)

Раздельная тренировка  
(через день)

*1 день*

Приседания со штангой 4x8-10

Жим ногами лежа 4x8- 10

Сгибание ног лежа 4x10

Жим штанги сидя (стоя) 4x8 - 10

Разводка в стороны 4x10

Подъем штанги на бицепс 4x8 - 10

Подъем гантели на бицепс в наклоне 4x10

Пресс 4x15 - 20

Упражнения на икроножные мышцы 4x10

КОМПЛЕКС № 3(б)  
Раздельная тренировка  
(через день)  
*2 день*

Жим штанги лежа 4x8 – 10

Жим гантелей в наклоне 4x8 – 10

Разводка гантелей лежа 4x10

Становая тяга 4x8 - 10

Тяга блока за голову (подтягивание на перекладине) 4x8 –10

Тяга штанги к поясу 4x8 – 10

Французский жим лежа 4x8 –10

Разгибание рук на блоке 4x10

Пресс 4x15