

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Успех»
(МУ ДО «ЦДОД «Успех»
«Успех» челяльлы солтӧд тӧдӧмлун сетан шӧрин
солтӧд тӧдӧмлун сетан муниципальной учреждение
(«Успех» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:
ПС МУ ДО «ЦДОД «Успех»
Протокол № 7
от «27» мая 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО «ЦДОД «Успех»
И.Ф. Рюхова
«27» мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеразвивающая программа
«Атлетическая гимнастика»**

Направленность:
Физкультурно - спортивная

Вид программы по уровню освоения:
(базовая)

Для учащихся:
13 - 18 лет

Срок обучения:
4 года

Составитель:
Хотемов Никита Павлович
педагог дополнительного
образования

г. Сыктывкар
2024 год

I

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» (далее Программа), физкультурно-спортивной направленности, разработана на основе следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>
- 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 \(urfu.ru\)](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425)
- Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TjJbM>
- 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. «Атлетическая гимнастика» - 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 Атлетическая гимнастика зачисляются все желающие вне зависимости от уровня подготовленности в возрасте от 14 до 18 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 13 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 2-3-х разовые занятия в неделю по 90 минут каждое.

Год обучения	Продолжительность годов обучения в часах	Режим занятий	
		Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
1	144	4	2
2	216	6	3
3	216	6	3
4	216	6	3

Формы обучения – очная.

Режим занятий - Режим занятий. расписание составляется в соответствии с требованиями СанПиН (в соответствии с СП 2.4-3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») и режимом занятий в МУ ДО ЦДОД «Успех».

Продолжительность 1 академического часа – 40 мин.

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)

II. Цели и задачи

Целью занятий атлетической гимнастикой является-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.

Учебно-тематический план I года 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.

	Разделы. Темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. История развития А.Г Атлетическая гимнастика. Бодибилдинг. Лучшие атлеты мира России РК	0.5	0.5	
2	Влияние силовых тренировок на организм спортсмена. Анатомия. Физиология	1	1	
3	Оборудование. Инвентарь.	0.5	0.5	
4	Режим. Восстановление. Гигиена	1	1	
5	Техника выполнения упражнений. Техника безопасности.	2	2	
6	Питание	0.5	0.5	
7	Врачебный контроль	2	2	
8	Методика. Планирование тренировочных циклов.	1	1	
9	Правила соревнований	0.5	0.5	
10	С.Ф.П.	131		131
11	Контрольные нормативы	4		4
12	ИТОГО	144	9	135

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретические знания (9 часов):

Тема №1

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

Тема № 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.

Тема № 3

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 № 4

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 № 5

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

упражнений.

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 № 6

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 № 7

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 № 8

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 № 9

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Специальная физическая подготовка. (131 часов)

Выполнение комплексов № 1 - 5

Выполнение контрольных нормативов, тестов. (4 часов)

Выполнение контрольных нормативов.

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;

- соревнованиях-тестах;

Учебно-тематический план II года обучения

Задачи:

Повышать уровень общей физической подготовленности. Продолжить развивать физические качества: гибкость, силу, выносливость.

Продолжать развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Освоить основные приемы техники выполнения упражнений. Осваивать теоретические знания.

Прививать навыки соревновательной деятельности

	Разделы. Темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. История развития А.Г Атлетическая гимнастика. Бодибилдинг. Лучшие атлеты мира России РК	0.5	0.5	-
2	Влияние силовых тренировок на организм спортсмена. Анатомия. Физиология	1	1	-
3	Оборудование. Инвентарь.	0.5	0.5	-
4	Режим. Восстановление. Гигиена	1	1	-
5	Техника выполнения упражнений. Техника	2	2	-

	безопасности.			
6	Питание	0.5	0.5	-
7	Врачебный контроль	2	2	-
8	Методика. Планирование тренировочных циклов.	1	1	-
9	Правила соревнований	0.5	0.5	-
10	С.Ф.П.	203	-	203
11	Контрольные нормативы	4		4
12	ИТОГО	216	9	207

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретические знания (9 часов):

Тема №1

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

Тема №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 №3

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 №4

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 №5

Техника выполнения упражнений с собственным весом (висы, упоры), с отягощениями (жимы, тяги, разводки), на блочных устройствах, тренажерах 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 тренажерах и специальных приспособлениях.

Тема № 8

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 № 6

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 №7

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 № 8

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 № 9

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема №10(203 часов)

Выполнение комплексов № 1 - 8

Тема №11 (4 часов)

Выполнение контрольных нормативов

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.

Учебно-тематический план III года обучения

Задачи:

1. Укреплять здоровье и закалять организм.
2. Совершенствовать технику выполнения упражнений. Осваивать теоретические знания.

3. Повысить уровень физической подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости.

Приобретение навыков в организации и проведении соревнований , судейства, учебно-тренировочных занятий.

	Разделы. Темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. История развития А.Г Атлетическая гимнастика. Бодибилдинг. Лучшие атлеты мира России РК	0.5	0.5	-
2	Влияние силовых тренировок на организм спортсмена. Анатомия. Физиология	1	1	-
3	Оборудование.Инвентарь.	0.5	0.5	-
4	Режим.Восстановление.Гигиена	1	1	-
5	Техника выполнения упражнений.Техника безопасности.	2	2	-
6	Питание	0.5	0.5	-
7	Врачебный контроль	2	2	-
8	Методика . Планирование тренировочных циклов.	1	1	-
9	Правила соревнований	0.5	0.5	-
10	С.Ф.П.	203	-	203
11	Контрольные нормативы	4		4
12	ИТОГО	216	9	207

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретические знания (9часов):

Тема №1

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

Тема №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.

Тема №3

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

Возрастные особенности на занятиях. А/Г для мужчин и женщин, различия в построении тренировочного процесса.

Тема №4

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 №5

Техника выполнения упражнений с собственным весом (висы, упоры), с отягощениями (жимы, тяги, разводки), на блочных устройствах, тренажерах и других приспособлениях. Тренировочный темп. Дыхание при выполнении упражнений. Проведение инструктажа по технике безопасности при выполнении упражнений с собственным весом, с отягощениями на тренажерах и специальных приспособлениях. Виды спортивных травм и причины их возникновения. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Тема № 6

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. Тренировочное занятие и расход энергии

Тема №7

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 № 8

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

Тема № 9

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема №10 (203 часов)

Выполнение комплексов № 1 - 8

Тема №11(4 часов)

Выполнение контрольных нормативов

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;

- уверенно пользоваться экипировкой;

Сдать : - контрольные нормативы 2 раз в год;

- Принять участие в соревнованиях определённого уровня;

Учебно-тематический план IV года обучения

Задачи:

1. Продолжать укрепление здоровья и закаливание организма.

2. Совершенствовать технику выполнения упражнений, освоение теоретических знаний.

3. Повысить уровень разносторонней физической подготовленности.

Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости,

4. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований , судейства, учебно-тренировочных занятий.

	Разделы. Темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. История развития А.Г Атлетическая гимнастика. Бодибилдинг. Лучшие атлеты мира России РК	0.5	0.5	-
2	Влияние силовых тренировок на организм спортсмена. Анатомия. Физиология	1	1	-
3	Оборудование. Инвентарь.	0.5	0.5	-
4	Режим. Восстановление. Гигиена	1	1	-
5	Техника выполнения упражнений. Техника безопасности.	2	2	-
6	Питание	0.5	0.5	-
7	Врачебный контроль	2	2	-
8	Методика . Планирование тренировочных циклов.	1	1	-
9	Правила соревнований	0.5	0.5	-

10	С.Ф.П.	203	-	203
11	Контрольные нормативы	4		4
12	ИТОГО	216	9	207

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретические знания (9 часов):

Тема №1

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

Тема №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 для юношей и девушек, различия в построении тренировочного процесса.

Тема №3

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 №4

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 №5

Техника выполнения упражнений с собственным весом (висы, упоры), с отягощениями (жимы, тяги, разводки), на блочных устройствах, тренажерах 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 тренажерах и специальных приспособлениях.

Тема №6

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

Тема №7

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 № 8

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 № 9

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема №10 (203 часов)

Выполнение комплексов № 1 - 8

Тема №11 (4 часов)

Выполнение контрольных нормативов

К концу года обучения учащиеся должны:

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

- требования к личной и общественной гигиене ;
- 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;
- составлять планы занятий на тренировку, неделю, соревновательный период;
- судить соревнования;

Сдать: - контрольные нормативы 2 раз в год;

- Принять участие в соревнованиях определённого уровня;

Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися

№ раздела. Название темы	Содержание	Задания	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе, кол-во часов на самост. Работу			
					теория	практика	Текущий контроль	
			теория	практика	теория	практика		
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	Изучить: основные мышечные группы Влияние систематических занятий А/Г на укрепление здоровья	1		1		1	

	в построении тренировочного процесса.							
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	
Питание спортсмена	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		0,5		0,5		0,5	

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;

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Дата проведения занятия(по плану)	Дата проведения занятия(по факту)	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание урока	Г	П	К
		Тема 1.1. Введение в образовательную программу	1,5	Физическая культура и спорт, развитие пауэрлифтинга и атлетической гимнастики в России. Правила поведения в тренажерном зале, ТБ. Режим дня, личная гигиена и питание спортсмена. Оборудование, инвентарь. Анатомия, физиология	1,5		
		Тема 1.2. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
		Тема 1.3. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
		Тема 1.4. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
		Тема 1.5. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
		Тема 1.6. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
		Тема 1.7. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
		Тема 1.8. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
		Тема 1.9. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
		Тема 1.10. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
		Тема 1.11. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
		Тема 1.12. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
		Тема 1.13. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
		Тема 1.14. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	

		подготовка				
		Тема 2.32. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5
		Тема 2.33. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5
		Тема 2.34. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5
		Тема 2.35. Питание спортсмена.	1,5	Питание, самоконтроль	1,5	
		Тема 2.36. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5
		Тема 2.37. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5
		Тема 2.38. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5
		Тема 2.39. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5
		Тема 2.40. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5
		Тема 2.41. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5
		Тема 2.42. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5
		Тема 2.43. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5
		Тема 2.44. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5
		Тема 2.45. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5
		Тема 2.46. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5
		Тема 2.47. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5
		Тема 2.48. Прием контрольных нормативов подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5

Условия реализации программы:

Учебно-методическое обеспечение

Набор нормативно-правовых документов

Наличие утвержденной образовательной программы

Подборка методических материалов

Специальная литература

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, брус, гимнастический каток

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории

Методическое обеспечение программы

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.

Первые четыре комплекса являются подготовительными (вводными), направленными в основном на развитие мышечной массы и применяются по три, четыре недели каждый, в зависимости от подготовленности учащихся.

В дальнейшем тренировки проводятся по комплексам № 5 – 8 которые предполагают развитие непосредственно силовых качеств и мышечной массы.

По окончании восьмого комплекса проводится контрольное испытание по трём упражнениям силового троеборья (атлетическая гимнастика). Определяются максимальные веса в каждом упражнении. Следующие четыре недели спортсмены работают также по комплексам № 5 – 8, рассчитывая тренировочные веса от новых результатов.

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

При проведении практических занятий по указанным ниже комплексам нужно иметь ввиду, что в комплексах № 1 – 4 первые цифры означают количество подходов в упражнении, следующие после знака умножения (x) количество повторений данного упражнения.

Например: 1, 2 x 10 -12. Один, два подхода по 10 - 12 повторений.

При проведении практических занятий по комплексам № 5 – 8 при выполнении трёх основных упражнений (приседания со штангой на плечах, жим штанги лёжа, становая тяга) первые цифры означают количество повторений данного упражнения, следующие после знака умножения (x) количество подходов в упражнении. Цифра, стоящая над дробью означает процент от максимально поднятого веса в данном упражнении.

Например:

50 60 70

10 6-8 4 x 2

Первый подход – на штангу устанавливается 50 % от максимально

выполняемого веса и выполняется 10 повторений, в следующем подходе устанавливается 60 % и выполняется 6-8 повторений и с третьим весом выполняется два подхода по 4 повторения.

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.). В группах НП обучающего и совершенствующего характера. Этим самым будет снижен уровень травматизма в учебно-воспитательном процессе и в быденной жизни. Эти средства развития физической подготовленности должны использоваться и на протяжении последующих лет обучения.

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 (деятельность) является неотъемлемой частью ДОП «Атлетическая гимнастика», 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.)

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.

Формы текущего контроля, промежуточной аттестации.

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.

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;

- улучшения состояния здоровья;
- II юношеского разряда по пауэрлифтингу (- наиболее способные)

III

Список используемой литературы

Список литературы для педагога

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

Список литературы для учащихся:

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

Электронные ресурсы:

1. Основы пауэрлифтинга, нормативы и тренировки силового троеборья [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://bodymaster.ru/training/program/pauerlifting-i-silovye-programmy/pauerlifting.html>
2. Бодибилдинг, культуризм, пауэрлифтинг, армрестлинг-виды атлетической гимнастики. [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://gimnastikasport.ru/sportivnaya/trenirovki/atleticheskaja-gimnastika.html>
3. Атлетическая гимнастика (Здоровая энциклопедия) [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://www.km.ru/zdorove/encyclopedia/atleticheskaya-gimnastika>
4. Атлетическая гимнастика (Здоровая энциклопедия) [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://powerlifting-gym.ru/powerlifting-about>
5. Атлетическая гимнастика (Здоровая энциклопедия) [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://builderbody.ru/nestareyushhaya-atleticheskaya-gimnastika/>

Приложение
№ 1 к дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе «Атлетическая гимнастика»

Нормативно-правовые документы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
- 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>
- ПРИКАЗ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: https://preobrschool24.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Mintruda_Rossii_ot_22.09.2021_N_652n_Ob_utverzhdanii_1_.pdf
- ПРИКАЗ Министерства Просвещения РФ о 03 сентября 2019 года №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/561232576>

- Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TjJbM>
- 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>
- 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 \(urfu.ru\)](https://www.garant.ru/doc/40111117/)
- Устав МУ ДО ЦДОД «Успех»//Дата регистрации 05.08.2020г.
- Положение по составлению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в МУ ДО ЦДОД «Успех»

Приложение
№ 2 к дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе «Атлетическая гимнастика»

**План воспитательной работы 1-4 года обучения в
объединениях
«Атлетическая гимнастика»**

	Наименование мероприятия	Срок проведения
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

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Атлетическая гимнастика»**План
работы с родителями учащихся 1-4 года обучения
на учебный год**

№ 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»

Ф.И.О. педагога – Афанасьев Виктор Николаевич.

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

«Атлетическая гимнастика»

МУ ДО «Центр дополнительного образования детей Успех»

Год обучения 2

Ф.И.О. педагога –Афанасьев В.Н.

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.

**Контрольные задания по освоению дополнительной общеобразовательной дополнительной общеразвивающей программе
«Атлетическая гимнастика»**

МУ ДО «Центр дополнительного образования детей Успех»

Год обучения -3

Ф.И.О. педагога – Афанасьев Виктор Николаевич.

1. Теоретическая часть

	Вопросы	Ответы
1	Какой этап не входит в тренировочный цикл?	1. Подготовительный 2. Выходящий 3. Соревновательный 4. Переходный
2	Что развивает упражнение, выполняемое 8-12 раз?	1. Силу 2. Выносливость 3. Равновесие 4. Мышечную массу
3	Как определить победителя соревнования по пауэрлифтингу в случае равенства суммы в трех упражнениях у двух и более участников?	1. По формуле Уилкса 2. По наименьшему собственному весу спортсмена 3. По наибольшему собственному весу спортсмена 4. В соответствии с Положением о соревновании
4	В каких продуктах питания находится наибольшее количество углеводов?	1. Мясо 2. Творог 3. Яйца 4. Макароны изделия 5. Рыба
5	Энергозатраты при занятиях атлетической гимнастикой зависят от:	1. Физического состояния 2. Пола 3. Выполняемой нагрузки

2. Практическая часть: Выполнение спортивных нормативов

Подтягивание:

14 раз – 5б -высокий

12 раз – 4б -средний

10 раз и менее– 3б-низкий,

Прыжок в длину:

230 см – 5б- высокий

220 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.

**Контрольные задания по освоению дополнительной общеобразовательной
дополнительной общеразвивающей программе
«Атлетическая гимнастика»**

МУ ДО «Центр дополнительного образования детей Успех»

Год обучения -4

Ф.И.О. педагога – Афанасьев Виктор Николаевич.

1. Теоретическая часть

	Вопросы	Ответы
1	Что развивает упражнение, выполняемое до 4 повторений в походе?	1. Силу 2. Выносливость 3. Быстрота 4. Мышечную массу
2	Как определяется абсолютный победитель в соревновании по пауэрлифтингу?	1. По лучшей сумме в трех упражнениях 2. По лучшему показателю в жиме лежа на скамье 3. По наименьшему весу спортсмена 4. По формуле Уилкса
3	Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?	1. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы 2. Упражнения, способствующие снижению веса тела 3. Упражнения, объединённые в форме круговой тренировки 4. Упражнения способствующие повышению скорости движений
4	Питательное вещество белок, является:	1. Строительным материалом 2. Источником энергии
5	Суставы, связки, сухожилия входят в систему:	1. Костную 2. Мышечную 3. Физиологическую

2. Практическая часть: Выполнение спортивных нормативов

Подтягивание:

15 раз – 5б -высокий

13 раз – 4б - средний

11 раз и менее – 3б -низкий,

Прыжок в длину:

240 см – 5б- высокий

230 см – 4б -средний

220 см и менее -3б -низкий

Максимальная сумма баллов – 10 – высокий уровень

Максимальная сумма баллов – 8 – средний уровень.

Максимальная сумма баллов – 6 – низкий уровень.

Приложение № 5
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Атлетическая гимнастика»

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

КОМПЛЕКС № 3

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
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

Комплекс №4

1 день		Подходы	Повторы
Ноги	Приседания со штангой	5	6-8
	Разгибания ног на блоке	3	12
Икры	«Осел»	4	12
Грудь	Жим лежа узким хватом	4	8
	Разводка лежа	4	8
	Жим под углом	3	8
Плечи	Подъем диска перед собой	4	8
Бицепс	Подъем гантелей сидя	4	10
	Сгибания рук в тренажере Скотта	3	10
Пресс	Как на первой неделе		
2 день			
Спина	Гиперэкстензия	2-3	10-15
	Становая тяга	5	8
	Тяга штанги в наклоне	4	8-10
	Подтягивания	4	6-8
Трапеция	Подъем плеч	5	8
Плечи	Разводка в наклоне	4	10
Трицепс, пресс, предплечья	Французский жим стоя	5	8-10
3 день			
Грудь	Жим лежа	5	5
	Разводка лежа	4	8
	Отжимания от брусьев	3	10
Ноги	Жим ногами в тренажере	5	10-12
	Икры	4	15
Плечи	Разводка стоя	3	10
Руки, пресс, предплечья	Произвольная тренировка		

Комплекс№5

1 день

Приседание со штангой	6*12-3
Жим ногами лежа	4*10-6
Сгибание ног лежа	4*10-8
Жим штанги лежа	6*12-3
Разводка гантелей под углом	4*8
Жим штанги стоя	4*8
Сгибание рук со штангой	4*8
Пресс	4*15

2 день

Становая тяга	6*12-3
Тяга штанги к поясу	4*10-8
Подтягивание на перекладине	4*8
Разводка стоя в стороны	4*10-8
Жим лежа уз.хватом	4*10-6
Отжимание от брусьев	4*10-8

3 день

Жим штанги под углом	4*8
Разводка гантелей лежа	4*10-8
Жим ногами лежа	4*10-6
Выпады с гантелями	4*10
Тяга верхнего блока	4*10
Упр.на бицепс	4*8
Упр.на трицепс	4*8
Пресс	4*15

КОМПЛЕКС №6

1 день

Приседание со штангой	6*6-3 50%-6; 60%-5;70%-4;80%3*3
Жим штанги лежа	6*6-3 50%-6; 60%-5;70%-4;80%3*3
Разводка гантелей лежа	4*8
Разгибание ног лежа	4*8
Гиперэкстензия	4*8

2 день

Становая тяга	6*6-3 50%-6; 60%-5;70%-4;80%3*3
Жим лежа уз.хватом	5*5
Жим ногами лежа	4*5
Отжимание от брусьев	5*6
Упр.на бицепс	5*6

3 день

Приседание со штангой	6*6-3 50%-6; 60%-5;70%-4;80%3*3	Жим
штанги лежа	6*6-3 50%-6; 60%-5;70%-4;80%3*3	
Разводка гантелей под углом	4*6	
Упр.на трицепс	6*6	
Гиперэкстензия	4*8	

4 день

Становая тяга	6*6-3 50%-6; 60%-5;70%-4;80%3*3
Жим гантелями лежа	4*6
Отжимание от брусьев	5*6
Жим ногами лежа	5*5
Жим штанги из-за головы	4*6
Тяга верхнего блока	4*8

Комплекс №7

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Базовый круг

1. Жим ногами в тренажере
2. Жим лежа
3. Подтягивание на перекладине
4. Жим штанги стоя
5. Подъем штанги на бицепс
6. Французский жим лежа
7. Пресс

Изолирующий круг

1. Жим ногами в тренажере (приседания без груза)
2. Разводка гантелей лежа
3. Тяга блока за голову
4. Разводка гантелей в стороны
5. Попеременный подъем гантелей на бицепс
6. Разгибание рук на блоке
7. Пресс

Комплекс №8

Смешанный круг

1. Приседания со штангой (без штанги)
2. Жим штанги лежа под углом
3. Жим ногами в тренажере
4. Разводка гантелей лежа
5. Подтягивание на перекладине
6. Жим гантелей вверх сидя
7. Тяга на штанге
8. Разводка в наклоне
9. Подъем штанги на бицепс
10. Французский жим лежа
11. Сгибание одной рукой на скамье Скотта
12. Разгибание гантелей из-за головы
13. Поднимание ног в висе
14. Сгибание туловища лежа

Комплекс №9

1 день

Приседания 4*10,8,6,6.

Жим ногами 4*8,6.

Сгибание ног 3*10

Жим лёжа 4*10,8,6,6.

Жим гантелей в наклоне 4*8

Жим штанги(гантелей) стоя(сидя) 4*10,8.

Разводка гантелей 4*10,8.

2 день

Гиперэкстензия 3*10,8.

Становая тяга ;4*8,6,5,5.

Подтягивание 4*10.

Тяга штанги(гири) к поясу 4*8

Подъём штанги на бицепс 4*8

Подъём гантелей на бицепс 3*8

Французский жим лёжа 4*8

Трицепс на блоке 3*10.