Администрация муниципального образования
«Анивский городской округ»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Анива

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО «ДДТ» г. Анива
Протокол №4 от 25.05.2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C37645AA8E631AC1797AFA679F7CD353
Владелец: Кузьмина Марина Евгеньевна
Действителен: с 28.11.2022 до 21.02.2024

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «ДДТ» г. Анива
№ 150-ОД от 25.05.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 2»

Уровень программы: стартовый
Возраст детей:14 - 18 лет.
Срок реализации: 1 год.

Мелентьева Ольга Викторовна,
педагог дополнительного образования

Анива,
Сахалинская область
2023

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ **3**
1.1. Пояснительная записка 3
II. Содержательный раздел **8**
2.1. Учебный план 8
2.2. Содержание учебной программы 9
2.3. Система оценки достижения планируемых результатов 12
2.4. Календарный учебный график 12
III. Организационный раздел 13
3.1. Методическое обеспечение программы 13
3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов 14
3.3. Материально-техническое обеспечение программы 16
3.4. Кадровое обеспечение программы 16
4. Приложение 17

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная программа «Атлетическая гимнастика 2» составлена с учетом действующего законодательства в РФ и Сахалинской области:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.
2. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года, утвержденная Постановлением Правительства РФ 26.12.2017 г. № 1642;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции Развития дополнительного образования детей до 2030г.»
4. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629;
5. «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816;
6. Приказ Минтруда России от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Закон Сахалинской области «Об образовании в Сахалинской области», принятого Сахалинской областной Думой от 18 марта 2014г. №9-30.
8. Государственная программа Сахалинской области «Развитие образования в Сахалинской области до 2025 г.», утвержденная Постановлением Правительства Сахалинской области 28.06.2013 г. № 331 с изменениями на 15.04.2020 г.;
9. «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», утверждённые распоряжением Министерством образования Сахалинской области от 16.09.2021г. №3-12-1170-р.
10. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области, утвержденная распоряжением Правительства Сахалинской области 24.05.21г. №230-р.
11. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
12. Устава МБУДО "ДДТ" г. Анива.

Актуальность программы обусловлена современной жизнью: стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живёт в каждом человеке. Тренинг с отягощениями весьма эффективно отвечает потребностям большинства людей. Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Тренировка функциональных систем лежит в основе подготовки человека к любой общественно-полезной деятельности и позволяет достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений, физического совершенства, высокого уровня здоровья, работоспособности. В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность, самоконтроль) и эстетический вкус. Выпускники атлетической гимнастики могут применить свои знания в службе в Армии, для восстановления физической формы в любом возрасте, в результате перенесенных травм и заболеваний, в профессиях, где требуется более устойчивая психика в психологическом плане.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Атлетическая гимнастика» относится к физкультурно-спортивной и является общеобразовательной, развивающей программой, которую можно отнести к одной из разновидностей гимнастики с преимущественным содержанием в занятиях силовых видов упражнений с использованием

стандартных гимнастических снарядов, отягощений, различных тренажеров. Предметом изучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность, укрепление здоровья, достижение более высокого уровня общефизической подготовленности. Призвана существенно изменить телосложение занимающихся, формируя гармонично развитую атлетическую фигуру, способствовать развитию двигательной работоспособности, гибкости и ловкости. Разносторонность занятий атлетической гимнастикой определяется включением в нее таких видов спортивной деятельности, как бег, спортивные и подвижные игры, карио-упражнения, которые за счет своей специфики оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма атлета. По форме организации: индивидуально ориентированная, групповая.

Образовательная область программы «Атлетическая гимнастика» призвана сформировать у детей устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Уровень сложности программы - стартовый

Содержание и материал программы предполагает знакомство с основами атлетической гимнастики, силовыми видами спорта, пауэрлифтинга, использование специальных знаний и правильной терминологии.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых, патриотических и нравственных качеств. Практическая значимость заключается в целенаправленном, систематическом использовании средств атлетической гимнастики для разностороннего влияния на организм занимающихся и целенаправленного развития их силовой подготовленности, использовании индивидуальных тренировочных программ, коммуникативных игр, творческих заданий, разностороннего развития и укрепления здоровья, всестороннего физического развития. А также в разностороннем положительном влиянии атлетической гимнастики на развитие ребенка. В результате занятий происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, рост мышечной массы, укрепление связок, расширение лексического запаса, развитие внимания и двигательной памяти, совершенствование координации движений.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в ней используются следующие дидактические принципы: сознательность, активность, наглядность, доступность, индивидуализация, системность и постепенное повышение требований. Опора на указанные принципы и методику обучения являются наиболее эффективными в отношении подростков. Принципы позволяют сохранить на тренировке высокий интерес у обучающихся, что приводит к хорошему усвоению программного материала. Для повышения эмоциональности в тренировочном процессе предлагается введении соревновательных элементов. Изучаемый материал в программе распределяется таким образом, чтобы не превышать меру допустимых физических нагрузок во избежание угрозы здоровью. Таким образом, педагогическая целесообразность программы помогает ориентировать обучающихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, на улучшение достигнутых результатов.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она представляет собой систему тренировочных занятий на преимущественном использовании определенного набора силовых упражнений, исполняемых по жестко построенной системе чередования работы и отдыха, количества подходов и повторений упражнения, веса отягощения и режима мышечной работы. Помимо силовых упражнений могут использоваться упражнения, связанные с воспитанием быстроты, ловкости, выносливости, гибкости на основе применения наиболее доступных и

удобных средств. Является адаптационной к условиям работы в разновозрастной группе, применение дозированных разнообразных средств и методик, направленных на общефизическое развитие детей. Данная программа ориентирована на социализацию обучающихся в обществе, коррекцию познавательной деятельности и психомоторного развития через занятие физической культурой и спортом.

Адресат программы

Программа рассчитана на возраст обучающихся 14-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам. Занятия могут посещать как мальчики, так и девочки. Минимальная наполняемость - 8 человек. Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Именно в этом возрасте юноши хотят красивое рельефное тело, а девушки - стройную фигуру. Формирование красивого телосложения проходит через силовые тренировки, которые обеспечивают самый быстрый прирост мышечной массы, повышают двигательные возможности, снижают утомляемость, помогают при выполнении не только специальных, но и обычных, повседневных движений. При тренировке мышц, укрепляющей опорно-двигательный аппарат, снижается вероятность возникновения различных травм. Интенсивно работающие мышцы используют подкожный жир, что приводит к утончению его слоя и делает фигуру более стройной. Усиливается кровообращение в мышцах и коже, улучшается питание этих тканей, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Одновременно с развитием физических качеств воспитываются сила воли, мужество, умение преодолевать трудности, патриотизм, самоконтроль и дисциплинированность, формируются основы здорового образа жизни.

В программе в строгом соответствии с возрастными, двигательными и интеллектуальными возможностями представлен комплекс занятий с элементами силовой тренировки. Реализация программы обеспечивает решение нескольких специальных задач, корректирует имеющиеся двигательные особенности занимающихся, расширяет диапазон их двигательного опыта, развивает силовые способности и другие физические качества. При реализации данной программы учитываются возрастные, индивидуально-психологические особенности обучающихся, делается опора на интерес (содержание программы и формы занятий выстраиваются педагогом таким образом, чтобы развить и закрепить естественный интерес детей к данному виду спорта), систематичность и последовательность, развитие сотрудничества**,** выстраивание в группе партнерских отношений, наставничество старших детей над младшими.

Формы и методы обучения, тип и формы проведения занятий

Формы обучения: очная.

Методы обучения: информационно-познавательный, практически-прикладной, проблемно-поисковый, творческий.

Типы занятий: комбинированные (изложение материала, проверка домашнего задания и изученного, закрепление полученных знаний); подача нового материала; повторение и усвоение пройденного (контрольные и проверочные работы, анализ полученных результатов); закрепление знаний, умений и навыков (постановка задачи и самостоятельная работа ребенка под руководством педагога); применение полученных знаний и навыков (прикладная деятельность ребенка, использующего на практике приобретенные знания).

Формы организации деятельности: индивидуальная, групповая, работа по звеньям, в микрогруппах, парах и т. д.

Виды учебных занятий: лекции, семинары и коллоквиумы, дискуссии, конференции, беседы, дебаты, экскурсии, научные экспедиции, викторины, конкурсы, праздники, театрализации, походы в кино, театр, коллективные творческие дела, слеты, сборы, соревнования, спортивные мероприятия, развлекательные игры, круглый стол, мозговую атаку, ролевые и деловые игры, исследовательские/социальные проекты и их защита, туристические многодневные и однодневные походы, походы выходного дня, трудовые десанты.

Объем и срок реализации программы

С целью повышения эффективности работы занятия проводятся с использованием индивидуальных тренировочных планов, дистанционных конкурсов, соревнований, включающей различные формы и методы обучения: соревновательный метод, игровой метод, метод повторения упражнений, включая и словесную форму подачи материала, привитие умения пользоваться плакатами и комплексами. На занятиях используются ТСО, ИКТ, индивидуальные тренировочные комплексы, силовые упражнения с гирями, разно весовыми гантелями, штанга, стретчинг, задания на развитие внимания и памяти. Режим занятий составляется в соответствии с требованиями СанПин.

Срок реализации программы – 1 год. В течение учебного года осуществляется дополнительный набор детей и их отчисление. Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Режим занятий.

- Количество детей в учебной группе – 8-10 человек
- Возраст детей - 14 – 18 лет.
- Количество часов в год: 140 часов.
- Количество часов в неделю: 4 часа.
- Количество занятий в неделю: 2 занятия.
- Продолжительность одного академического занятия – 45 минут.

Цели и задачи образовательной программы

Цель: создание условий для развития у юного атлета коммуникативной компетенции посредством расширения социальных связей и создание ситуации успеха в спорте.

Задачи:

1. Образовательные задачи:

1.2. Совершенствовать общую и специальную физическую подготовку; технику упражнений атлетической гимнастики, пауэрлифтинга и других силовых видов спорта и специфических качеств, необходимых троеборцу; повышение соревновательного опыта, повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях;

1.3. Совершенствовать повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных качеств и воспитание моральных, волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;

2. Развивающие задачи:

2.1. Развивать у обучающихся двигательные способности (силу, координацию движений, выносливость, гибкость);

2.2. Развивать у обучающихся высокий уровень спортивной мотивации к занятиям атлетической гимнастике, пауэрлифтингом и силовыми видами спорта;

3. Воспитательные задачи:

3.1. Совершенствовать общие и специальные физические качества, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов;

3.2. Формировать у обучающихся морально-волевых (сила воли, мужество, умение преодолевать трудности), духовно-нравственных, гражданско-патриотических, военно-патриотических, трудовых качеств;

Планируемые результаты

Обучающиеся, освоившие программу приобретут следующие предметные, личностные и метапредметные результаты:

Метапредметные результаты:

***Познавательные*:**

- умеют делать выводы на основе обобщения полученных знаний, фиксировать результат и применять полученные знания в практической деятельности, устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

Регулятивные:

- развито умение осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач.
- развито умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, признавать свои ошибки поведения и исправлять их.
- развито умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Коммуникативные:

- проявляют чувство коллективизма и ответственность друг за друга;
- развиты навыки выполнения коллективных задач.

Личностные результаты:

-проявляют трудолюбие, интерес к занятиям спортом;

-понимают ценность здорового образа жизни.

Предметные результаты:

знают:

- Историю развития атлетической гимнастики, пауэрлифтинга и силовых видов спорта;
- Гигиенические навыки (питание, одежда, предупреждение травм, самоконтроль, закаливание);
- Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой, пауэрлифтингом и силовыми видами спорта.
- О влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- О строении организма человека и здоровом образе жизни;
- Навыки технически правильного выполнения упражнений с отягощениями;
- Методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- Правила соревнований; тренерско–инструкторскую и судейскую практику, режим питания и тренировок, режим дня.

Умеют:

- Составлять программы тренировок для различных групп мышц

-Проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

-Вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;

- Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.
- Участвовать в организации и проведении спортивных праздников и соревнований в качестве судей.

II. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие.**	**4**	**3**	**1**	
	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.	3	3	0	Викторина
	Конкурс «Санитар». ***Стартовый контроль***	1	0	1	Конкурс «Санитар»
2.	**Базовые основы атлетической гимнастики**	**16**	**14**	**2**	
	Физическая культура и спорт в России и за рубежом	1	1	0	Интеллектуальная игра «Своя игра»
	Краткий обзор развития Атлетической гимнастики, пауэрлифтинга и силовых видов спорта в России и за рубежом.	1	1	0	Интеллектуальная игра «Своя игра»
	Гигиена, закаливание, питание, режим дня.	1	1	0	Составление индивидуальной программы по режиму дня и питанию
	Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж.	3	2	1	Заполнение дневника самоконтроля, проведение самомассажа
	Основы техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике, пауэрлифтинге и силовых видах спорта. Упражнения для развития гибкости	4	4	0	Составление индивидуальной тренировочной программы
	Методика обучения и тренировки атлетов. Планирование спортивной тренировки.	2	1	1	Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений по составленному комплексу
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Психологическая подготовка. Дисциплинированность. Восстановительные средства и мероприятия.	2	2	0	Конкурс
	Правила соревнований, их организация и проведение. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Экипировка троеборца. Техника безопасности. Тренерская и судейская практика.	2	2	0	тестирование
3.	**Физиология**	**4**	**4**	**0**	
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.	4	4	0	Викторина «Хочу все знать»
4.	**ОФП и СПФ.**	**45**	**7**	**38**	
	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	0	Квест
	Общеразвивающие упражнения с отягощением	16	0	16	Самостоятельное проведение разминки и заминки по составленному комплексу
	Комплекс силовых упражнений (КСУ)	16	0	16	Соревнование по поднятию туловища из положения лежа, тестирование
	Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга	12	6	6	Соревнование по жиму лежа, тестирование
	Спартакиада.	2	1	1	спартакиада

	Промежуточный контроль по итогам первого полугодия, подведение итогов за первое полугодие				
5.	**Практические занятия**	**66**	**0**	**66**	
	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди)	22	0	22	Соревнование по жиму лежа, тестирование
	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	22	0	22	Соревнование по подтягиванию и отжиманию, тестирование
	Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	22	0	22	Соревнование по приседанию, тестирование
6.	**Контрольные тесты, подведение итогов.**	**5**	**2**	**3**	
	контрольные тесты. ***Итоговый контроль по итогам года обучения, подведение итогов за год***	3	0	3	тестирование
	Подведение итогов за год	2	2	0	
17.	Всего	140	30	110	

2.2. Содержание учебной программы

1. Содержание общеобразовательной программы.

Раздел I: Водное занятие (4 часа).

Теория (3 часа): Техника безопасности и правила поведения в здании, на дорогах, в тренажерном зале. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Возможные травмы в атлетической гимнастике. Меры профилактики травматизма и оказание первой помощи.

Практика (1 час): Оказание первой помощи.

Раздел II: Базовые основы атлетической гимнастики (16 часов).

Теория (14 часов): Физическая культура и спорт в России (Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение российской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации по пауэрлифтингу). **Краткий обзор развития Атлетической гимнастики, пауэрлифтинга и силовых видов спорта в России и за рубежом.** (Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы Мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения). **Гигиена, закаливание, питание, режим дня** (Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца). **Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, основы спортивного массажа.** (Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: кожу связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимания. Поколачивание, Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника. Оказание

первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца). **Основы техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике, пауэрлифтинге и силовых видах спорта** (Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения. Взаимосвязь и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Неодновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги, как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальное приложение усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штаги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники. Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы устранения ошибок). **Методика обучения и тренировки атлетов** (Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, постепенное повышение нагрузок, сознательность, учет индивидуальных особенности организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годичные, месячные, недельные, в отдельных тренировках. Роль больших и малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке и на соревнованиях.). **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки (**Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. характеристика предстартового состояния троеборца в период подготовки и во время соревнований;Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, количество подъемов максимальных весов. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, планконспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой план график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований.

Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.). **Психологическая подготовка** (Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы развития отдельных психологических качеств). **Правила соревнований, их организация и проведение. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Экипировка троеборца. Техника безопасности (**Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение судейских обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведении соревнований. Итоговые протоколы. и подведение итогов командной борьбы**).**

Практика (2 часа): Заполнение дневника самоконтроля. Изучение приемов спортивного массажа. Составление индивидуальной тренировочной программы. Выполнение дыхательных упражнений. Проведение разминки, восстановление при помощи успокаивающих упражнений. Выполнение упражнений для гибкости суставов.

Раздел III: Физиология (4 часа)

Теория (4 часа): Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся (Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги).

Практика (0 час):

Раздел IV: ОФП и СФП (45 часов)

Теория (7часов): Общая и специальная физическая подготовка (Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца. Характеристика физических качеств троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.).

Практика (38 часов): Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высокоподнятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалками, прыжки ноги врозь, отжимание от пола, подтягивание различными хватами, отжимание на брусьях. Настольный теннис. Эстафеты. Спортивные и подвижные игры. Всестороннее воздействие на системы организма и подготовка к силовому тренингу: выполнение различных упражнений на все группы мышц с отягощением, растяжка мышц,

Раздел V: Практические занятия (66 часов)

Теория (0 час):

Практика (66 часов): Введение в раздел: Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди). Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади). Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень). Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди): Выполнение различных упражнений с отягощением и с сопротивлением. Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади): Выполнение различных упражнений с отягощением и с сопротивлением. Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень): Выполнение различных упражнений с отягощением и с сопротивлением.

Раздел VI: Контрольные тесты, подведение итогов (5 часов).

Теория (2 часа): Подведение итогов за полугодие, год (Подведение итогов, награждение грамотами, ценными призами и подарками).

Практика (3 часа): Контрольные тесты (стартовая, промежуточная, итоговая аттестация) (Выполнение контрольных тестов).

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовый, промежуточный и итоговый контроль.

Стартовый контроль (сентябрь).

Цель: Изучение уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности, уровня знаний, умений и навыков, обучающихся к началу учебного года

Проводится в форме соревнований, тестирования, анкетирования, наблюдения.

2. Промежуточный контроль (декабрь).

Цель: Выявление уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности, динамику развития спортивных результатов, уровня знаний, умений и навыков обучающихся к середине учебного года

Проводится в форме игр, викторин, учебно-тренировочных соревнований, тестирования, анкетирования, наблюдения.

3. Итоговый контроль (май).

Цель: Определение уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности, уровня знаний, умений и навыков обучающихся к концу учебного года либо после завершения всей учебной программы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию программы, служит для определения сформированности личностных качеств, учащихся в начале, середине и конце учебного года проводится мониторинг личностного развития учащихся. Для отслеживания спортивных результатов проводятся контрольные тесты по физической культуре и атлетической гимнастике, нормы ГТО, тестирование «Определение силы», соревнования на институционном и городском уровнях.

2.4. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Ко-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	Первый	05.09.2023	25.05.2024	35	70	4	2/2

III. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы

Атлетически развитое тело – это не только объемы мышц, но и соотношение между ними. Приступая к занятиям с отягощениями, особое внимание необходимо уделить гармоничному развитию мышечной системы. Атлетическая гимнастика является одним из традиционных оздоровительных видов гимнастики и массовых видов занятий физическими упражнениями силовой направленности, имеющая свои отличительные особенности.

Воздействие силовых упражнений может быть, как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). При этом сохраняются основные принципы и методы организации занятий гимнастикой как при составлении отдельного комплекса атлетической гимнастики, при планировании конкретной тренировки, так и при организации системы занятий атлетической гимнастикой (циклы, этапы, периоды).

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

1. *Принцип разминки.* Перед началом основной части тренировки по атлетизму следует 5-10 минут отвести для разминки, затем перейти к основным силовым упражнениям.
2. *Принцип постепенности в увеличении нагрузки.* Необходимо повышать тренировочную нагрузку на мышцы за счет объема работы, затем по мере повышения уровня физической подготовленности – за счет интенсивности (увеличения веса отягощения).

3. *Принцип увеличения объема нагрузки.* Необходимо столько раз повторять отдельные упражнения и серии, сколько необходимо для достижения поставленной цели.
4. *Принцип приоритета во времени для отдельных мышц.* Данный принцип помогает во время тренировки уделять большое внимание менее развитым группам мышц.
5. *Принцип сочетания упражнений на развитие мышц-сгибателей и мышц-разгибателей.* Этот принцип заключается в том, что вначале загружаются мышцы-синергисты, а затем – антагонисты.

Таким образом, широкий выбор средств атлетической гимнастики и методических возможностей занятий силовыми упражнениями позволяют в рамках атлетической гимнастики помимо общих задач гармоничного физического развития и силового совершенствования решать множество частных задач: коррекция фигуры, развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы отдельных мышечных групп, развитие максимальной силы или другого ее проявления, развитие силы с прикладной направленностью (для конкретного вида двигательной деятельности или вида спорта).

Занятие атлетической гимнастики при сохранении общепринятой структуры (подготовительная, основная и заключительная части) имеют различный характер: «комплексного типа» – с набором различных средств; «тренажерного типа» – с использованием различных устройств и тренажеров; «узкой направленности» – с акцентом на развитие отдельных мышечных групп или качеств. Формой организации занятий по атлетической гимнастике являются: групповые занятия, индивидуальные тренировочные программы, круговая тренировка, игры, конкурсы, соревнования, форумы, КВНы, викторины, беседы, которые способствуют развитию познавательной и практической деятельности, личностного развития, умения и навыков учебного труда, интересов к занятию. Методическое обеспечение занятий: словесные методы обучения (объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация), методы практической работы (выполнение различных комплексов), методы игры (подвижные, спортивные, на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игры-конкуры, игры-путешествия, спартакиады, олимпиады).При разработке занятий изучается учебно-тематический план реализуемой общеобразовательной программы, определяется взаимосвязь содержания занятий с предыдущим материалом, тип и структура занятия, продумывается специфика материала, логика построения (взаимосвязь и завершенность всех частей занятия с подведением итогов каждой части по практическому и теоретическому материалу), определяется объем образовательного компонента учебного материала. К занятию подготавливается учебно-методический комплекс: раздаточный, аудио-видео материал, продумывается методика наиболее продуктивного использования применяемого наглядного материала, определяются индивидуальные задания для детей, объем и форма самостоятельной работы.

С целью сохранения здоровья физические нагрузки на занятиях соответствуют возрастным особенностям детей, физическая нагрузка сменяется интеллектуальной, строго соблюдается техника безопасности, способствующая созданию здоровьесберегающей среды на занятии.

Методические условия обеспечивают планирование образовательного процесса и его ресурсного сопровождения, создание информационно-насыщенной образовательной среды, включают в себя совокупность программных продуктов, коммуникационных каналов, культурные и организационные формы информационного взаимодействия, компетентность участников образовательного процесса в решении учебно-познавательных и практических задач с применением информационно-коммуникационных технологий. Информационно-методическая среда обеспечивает освоение общеобразовательной программы «Атлетическая гимнастика» в полном объеме.

К общеобразовательной программе создан календарно-тематический план по каждому году обучения, описывающий четкое распределение времени на практическую и теоретическую подготовку учащихся, содержание деятельности. Для реализации поставленных задач создан учебно-методический комплект, содержащий конспекты занятий по каждой теме и разделу, наглядный и дидактический материал, состоящий из разделов: аналитическая деятельность, научно-методическая деятельность, нормативно-правовые документы, УМК занятий, творческие работы детей, методические рекомендации по планированию, вспомогательный материал для занятий с мультимедийными презентациями.

Программно-методическое обеспечение включает в себя: лекционные материалы, разработки игр, бесед, заочных экскурсий, конкурсов, соревнований, дискуссий, рекомендации по проведению практических, исследовательских и лабораторных работ, методик по учебно-исследовательской работе, проектной деятельности, взаимодействию с семьей, рекомендации СанПин по организации режима занятий.

3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов

1. Список литературы для педагога.

1. Вавилова, Е.И. Учись бегать, прыгать, лазить, метать. Методика обучения основным видам движений: бегу, прыжкам, лазанию, метанию. (пособие для воспитателя дет. сада) / Е.И. Вавилова; – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.: ил.; 21 см. - (Физическое воспитание в детском саду) ISBN 309054-83-58/46. - Текст: непосредственный.
2. Кленова, Н. В., Постников А. С., Харитонов Н. П. Образовательные программы дополнительного образования детей: Вып. 1: к 70-летию Московского гор. Дворца детского (юношеского) творчества / Департамент образования г. Москвы; [сост. Кленова Н. В., Постников А. С., Харитонов Н. П.]. - Москва: МАКС Пресс, 2006 (М.: Изд-во "МАКС Пресс"). - 149 с.; 22 см.; ISBN 5-317-01711-4. -Текст: непосредственный
3. Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки. - Брянск: Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского, 2021. - [214] с.; ISBN 978-5-9734-0391-1. -Текст: непосредственный
4. Горькова, Л. Г. Занятия физической культурой в ДОУ: основные виды, сценарии занятий / Горькова Л.Г., Обухова Л.А. - Москва: 5 за знания, 2005. - 108, [2] с.: ил.; 21. - (Методическая библиотека); ISBN 5-98923-005-2: 10000
5. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: Атлетизма, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. - 383 с.: ил., табл.; 21 см. - (Серия Хит сезона: Физическая культура и спорт - Тяжелая атлетика - Популярные издания. Вооруженные силы СССР - Гимнастика, легкая и тяжелая атлетика, борьба, бокс). ISBN 5-222-01940-3
6. Корольков, В. В. (1969-). Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: курс лекций / В. В. Корольков; М-во образования и науки Российской Федерации, Южно-Уральский гос. ун-т, ин-т спорта, туризма и сервиса, Каф. "Теория и методика физ. культуры и спорта". - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2014. - 76, [1] с.; 21 см.; ISBN 978-5-696-04566-5: 500 экз.
7. Калашников, Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки [Текст]: учебник персонального тренера / Ассоц. профессионалов фитнеса; под ред. Калашникова Д. Г.; сост.: Тхоревский В. И., Калашников Д. Г.; в подгот. рук. принимали участие: Тхоревский В. И. [и др.]. - Москва: Франтера, 2010. - 212 с.: ил., табл.; 30 см.; ISBN 978-5-94009-054-0
8. Делавье, Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин [Текст]: Фредерик Делавье; [пер. с фр. О. Е. Ивановой, А. В. Бруенок]. - 2-е изд., доп. - Москва: РИПОл классик, 2013. - 192 с.: ил., цв. ил.; 26 см.; ISBN 978-5-386-04991-1
9. Дальниченко, Ю. В. Анатомия силовых упражнений: [12+] / Дальниченко Ю. В., Прудник А. А. - Москва: АСТ, сор. 2020. - 157, [2] с.: цв. ил.; 27 см. - (Большая энциклопедия фитнеса); ISBN 978-5-17-118399-8: 2 000 экз.
10. Ларина, М. А. Гири. Новый фитнес [Текст] / Мария Ларина. - Москва: [б. и.], 2014. - 157 с.: ил., портр. 24 см.; ISBN 978-5-600-00259-3
11. Ануров, В. Л. Силовое жонглирование гирями [Текст]: монография. - Москва: Русайнс, 2016. - 180 с.; ISBN 978-5-4365-1336-2 Курысь В. Н. Основы силовой подготовки юношей: учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности 022300- Физ. культура и спорт / В. Н. Курысь. - М.: Совет. спорт, 2004. - 264 с.: ил., табл.; 24 см.; ISBN 5-85009-851-8 (в обл.)

2. Список литературы для обучающихся и родителей

Для учащихся:

1. Сорокин, Ю. К. Атлетическая подготовка допризывника. Тельняшка в награду / Ю. К. Сорокин. - М.: Сов. спорт, 1990. - 62, [2] с.; 20 см. - (Ритмы атлетизма); ISBN 5-85009-193-9.
2. Петров, В. К. Молодость и сила / В. К. Петров. - М.: Сов. спорт, 1988. - 45, [1] с.: ил.; 22 см. - (Ритмы атлетизма); ISBN 5-85009-288-9.

3. Петров,В.К. Ваш помощник тренажер / В. К. Петров. - М.: Сов. спорт, 1991. - 44, [2] с.: ил.; 20 см. - (Ритмы атлетизма); ISBN 5-85009-288-9.
4. Юровский, С. Ю. Ритмы атлетизма. Занятия с гантелями / С. Ю. Юровский. - М.: Сов. спорт, 1989. - 45, [3] с.: ил.; ISBN 5-85009-180-7.
5. Юровский, С. Ю. Ритмы атлетизма. Занятия с амортизаторами / С. Ю. Юровский. - М.: Сов. спорт, 1989. - 47, [1] с.: ил.; ISBN 5-85009-179-3.
6. Фохтин, В. Г. Ритмы атлетизма. Упражнения без снарядов / В. Г. Фохтин. - М.: Сов. спорт, 1990. - 28, [3] с.: ил.; ISBN 5-85009-183-1.
7. Зайцев, Ю. М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю. М. Зайцев, Ю. И. Иванов, В. К. Петров. - М.: Сов. спорт, 1991. - 46, [1] с.: ил.; 20 см. - (Ритмы атлетизма); ISBN 5-85009-163-7.

Для родителей:

1. Чайковский, А.М. Искусство быть здоровым: [Перевод / Авт.-сост. А. М. Чайковский, С. Б. Шенкман]. -М.: Физкультура и спорт, 1989. - 360 с.: ISBN 5-529-00297-8
2. Козлова, Т.В. Физкультура для всей семьи / [Составители Т. В. Козлова, Т. А. Рябухина]. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 459, [4] с.: ил.; 25 см.; ISBN 5-278-00075-9 (В пер.).

3. Информационное обеспечение программы (Интернет-ресурсы).

Официальные ресурсы в сфере образования

- Министерство науки и высшего образования РФ: официальный сайт. - Москва. - Обновляется в течение суток. - URL: https://minobrnauki.gov.ru (дата обращения: 19.02.2023). - Текст: электронный.
- Министерство образования Сахалинской области: официальный сайт. - Москва. - Обновляется в течение суток. - URL: https://obrazovanie.sakhalin.gov.ru (дата обращения: 20.02.2023). - Текст: электронный.

Энциклопедии

- Российская Спортивная Энциклопедия: электронный журнал. - URL: http://www.libsport.ru/ (дата обращения: 28.02.2023). - Текст: электронный.
- Энциклопедия по видам спорта: электронный журнал. - URL: http://www.infosport.ru/sp/ (дата обращения: 28.02.2023). - Текст: электронный.

Образовательная пресса

- «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»: электронный журнал. - URL: http://www.teoriya.ru (дата обращения: 28.02.2023). - Текст: электронный.
- Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": электронный журнал. - URL: http://www.teoriya.ru/journals/ (дата обращения: 28.02.2023). - Текст: электронный.
- Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»: электронный журнал. - URL:http://www.teoriya.ru/fkvot/ (дата обращения: 28.02.2023). - Текст: электронный.

Образовательные ресурсы по физической культуре и спорта для педагогов

- Педразвитие.ру: сетевое издание СМИ (сайт) для работников дошкольного, среднего, специального, высшего и дополнительного образования детей [сайт] / учредитель Ситникова Елена Анатольевна – г.Липетск, 2015г - . - Обновляется в течение суток. - URL: http://pedrazvitie.ru/contacts (дата обращения: 15.03.2023). - Текст: электронный.
- "Открытый класс" [сайт]. – 2018. - URL: http://www.openclass.ru/ (дата обращения: 22.05.2018). - Текст : электронный.
- PEDSOVET.SU: [сайт] / Педагогическое сообщество Екатерины Пашковой. - г. Нижний Новгород, 2007-2023-.- URL: http://pedsovet.su/ (дата обращения: 15.04.2023). - Текст: электронный.
- Сообщество учителей-предметников "Учительский портал":[сайт]/ Учредитель / главный редактор: Никитенко Е.И. - Москва, 2007 - 2023. - URL: http://www.uchportal.ru

3.3. Материально-техническое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Атлетическая гимнастика» реализуется в тренажерном зале, который оборудован с соблюдением требований СанПин, теплового, светового режима, пожаробезопасности и электробезопасности, имеются памятки, инструкции по ТБ и ПБ, запасной выход. Имеет материальную и техническую базу, обеспечивающую организацию и проведение различных видов деятельности обучающихся, предусмотренные общеобразовательной программой и соответствующие действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам, а также техническим и финансовым нормативам, установленным для обслуживания этой базы.

3.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам. Кроме педагога дополнительного образования, для организации образовательного процесса могут привлекаться другие специалисты (педагоги дополнительного образования других направлений, специалисты в области коррекционной педагогики, программист, и др-).

4. Приложение.

Приложение 1

Контрольный тест по физической культуре

Название упражнений	возраст					
	14 – 15 лет.			16 – 18 лет.		
	Баллы.					
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м	4,8 - 4.6	5,2 - 5.0	5,8 - 5.6	4,4 - 4.3	4,7 - 4.6	5.1 - 5,0
Челночный бег 3х10	8,0 - 7.8	8,6 - 8.4	9,1 - 9.0	7,4 - 7.3	7,8 - 7.7	8,2 - 8.1
Прыжок в длину с места	200 - 210	185 - 190	165 - 170	225 - 235	200 - 210	180 - 190
Наклон вперед из положения стоя	11	8-12	4	15 и выше	9-12	5 и ниже

Контрольный тест по атлетической гимнастике

Контрольный тест	возраст					
	14 – 15 лет.			16 – 18 лет.		
	Вес гантель.					
	8 кг			12 – 15 кг		
Название упражнений	Баллы.					
	5	4	3	5	4	3
Жим, стоя, двумя руками (кол-во раз)	5	4	3	5	4	3
Жим, стоя, одной рукой (кол-во раз)	8	6	4	10	8	6
	Вес штанги.					
	35кг			50 кг		
	5	4	3	5	4	3
Жим лежа (кол-во раз)	4	3	2	5	4	2
Приседание со штангой (кол-во раз)	4	3	2	5	4	3
	На количество раз, на время, 30 с					
	5	4	3	5	4	3
Отжимание	25	20	18	30	25	20

Пресс за 30 сек.	20	18	15	30	25	20
Удержание ног в висе на время (с)	9	8	7	12	10	8
Подтягивание.	9-10	7-8	5-6	11-12	7-10	6-8

Тестирование «Тест на определение силы»

Мышцы Упражнения	Сеты/ повторы	отдых	Вес	Расчет по формуле	Итог
Упражнения для верха тела					
Грудь Жим лежа	1/5	4-5 мин.	максимальный	(5рм * 1,1307) + 0,6998 =	
Спина (шмс) Тяга штанги в наклоне	1/5	4-5 мин.	максимальный	(5рм * 1,1307) + 0,6998 =	
Трапеция Шраги	1/5	4-5 мин.	максимальный	(5рм * 1,1307) + 0,6998 =	
Дельты Жим штанги сидя	1/5	4-5 мин.	максимальный	(5рм * 1,1307) + 0,6998 =	
Бицепс Подъем на бицепс стоя	1/5	4-5 мин.	максимальный	(5рм * 1,1307) + 0,6998 =	
Трицепс Узкий жим лежа	1/5	4-5 мин.	максимальный	(5рм * 1,1307) + 0,6998 =	
Предплечья Сгибание в запястьях	1/5	4-5 мин.	максимальный	(5рм * 1,1307) + 0,6998 =	
Пресс Скручивания на блоке	1/5	4-5 мин.	максимальный	(5рм * 1,1307) + 0,6998 =	
Упражнения для низа тела					
Ноги Приседания	1/5	4-5 мин.	максимальный	(5рм * 1,09703) + 14,2546 =	
Икры Жим носками	1/5	4-5 мин.	максимальный	(5рм * 1,09703) + 14,2546 =	

Приложение 2

План мероприятий по гражданско-патриотической, учебно-воспитательной работы в объединении «Атлетическая гимнастика» на 2023-2024 учебный год

№	Название мероприятия	Ответственные
Сентябрь		
1.	**«Последние залпы Великой войны»** (информационно-познавательное мероприятие, посвящённое Дню окончания Второй мировой войны)	Мелентьева О.В., объединение «Атлетическая гимнастика»
	«Исторический парк "Россия - Моя история"» - виртуальная экскурсия (информационно-познавательное мероприятие, посвященное истории России, истории Сахалина и важнейших ее событий)	
	«Для нас Родина начинается здесь» - классный час (информационно-познавательное мероприятие, посвященное историческим событиям родного города, воспитание любви к родине, знакомство с символами РФ)	
	«Добро пожаловать или посторонним вход разрешен!» - Час	

	знакомства (информационно-развлекательное мероприятие)	
Октябрь		
2.	**«Разведка военного времени»** - урок-портрет (информационно-познавательное мероприятие, посвященное советскому разведчику Рихарда Зорге (1895– 1944))	Мелентьева О.В., объединение «Атлетическая гимнастика»
	Музейно-мемориальный комплекс «Победа» - заочная экскурсия (информационно-познавательное мероприятие, посвященное последним боям Второй мировой войны)	
	«Казачьему роду нет переводу» - классный час (информационно-познавательное мероприятие, направленное на пропаганду обычаев, традиций казачьих семейных династий)	
	«Равнение на отвагу и мужество» - Спортивный квест (полоса препятствия) (информационно-развлекательное мероприятие)	
Ноябрь		
3.	**«Легендарный Парад 1941 года»** - исторический обзор (информационно-познавательное мероприятие, посвященное Дню проведения военного парада на Красной площади в Москве в ознаменование 24 годовщины Великой Октябрьской социалистической революции (1941))	Мелентьева О.В., объединение «Атлетическая гимнастика»
	«Подвиг героев в сердцах поколений» - исторический квест (информационно-познавательное мероприятие, посвященное участникам боевых действий ВОВ, Афганистана, Чечни, Сирии и другим боевым действиям)	
	«Книги – наши лучшие друзья!» - викторина (информационно-познавательное мероприятие)	
	«Загляните в семейный альбом» – ретрофотография (информационно-познавательное мероприятие)	
Декабрь		
4.	**«Великие битвы и операции ВОВ»** - исторический обзор (информационно-познавательное мероприятие)	Мелентьева О.В., объединение «Атлетическая гимнастика»
	«Есть такая профессия – Родину защищать!» - классный час (информационно-познавательное мероприятие)	
	«С чего начинается Родина?» - брей-ринг (информационно-познавательное мероприятие)	
	«Новый год отметим вместе – танцем, юмором и песней!» (информационно-развлекательная программа)	
Январь		
5.	**«900 дней мужества и героизма»** - кинолекторий о блокадном Ленинграде (информационно-познавательное мероприятие)	Мелентьева О.В., объединение «Атлетическая гимнастика»
	«Жизнь и смерть в нацистских лагерях» - кинолекторий (информационно-познавательное мероприятие, направленное на изучение видео хроники о лагерях войны)	
	«Мы патриоты России» - Тренинг (информационно-познавательное мероприятие)	
	«Где любовь и совет, там и горя нет» - встреча за самоваром (информационно- развлекательное мероприятие)	
Февраль		

6.	**«Недаром помнит вся Россия…»** - исторический обзор (информационно-познавательное мероприятие, посвящённое значимым сражениям в истории нашего Отечества)	Мелентьева О.В., объединение «Атлетическая гимнастика»
	«В служении верном Отчизне клянусь…» - беседа (информационно-познавательное мероприятие, посвящённое Дню Героев Отечества, участвующих во всех локальных битвах от Рюрика до сегодняшнего дня на территории России)	
	«И гордо реет флаг державный» - Круглый стол (информационно-познавательное мероприятие, посвящённое истории государственной символики РФ)	
	«Курс молодого бойца» - КВН, посвящённый Дню защитника Отечества (информационно-развлекательное мероприятие)	
Март		
7.	**«Великие полководцы России»** - исторический обзор (информационно-познавательное мероприятие)	Мелентьева О.В., объединение «Атлетическая гимнастика»
	«Солдат не выбирает» - Урок мужества **(**информационно-познавательное мероприятие, посвященное Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества)	
	"Наши предки казаки" – беседа **(**информационно-познавательное мероприятие, посвященное традициям и обычаям в казацких селениях)	
	«Российский солдат умом и силой богат» - Интеллектуально-спортивный квест. (информационно-развлекательное мероприятие, посвященное Международному женскому дню)	
Апрель		
8.	**«Герои неба»** - кинолекторий (информационно-познавательное мероприятие, посвященное именам, прославивших военную авиацию)	Мелентьева О.В., объединение «Атлетическая гимнастика»
	«Традиции Воинских Родов—Казачество 21 века» - беседа (информационно-познавательное мероприятие)	
	«Быть патриотом – значит…» - Брейн-ринг (информационно-познавательное мероприятие)	
	«К защите Родины готов» - соревнования (информационно-развлекательное мероприятие, спортивные соревнования по многоборью, общевойсковой подготовке, военно-прикладным видам спорта)	
Май		
9	**«Войной изломанное детство»** - видеосалон (информационно-познавательное мероприятие, посвященное Дню памяти жертв Холокоста)	Мелентьева О.В., объединение «Атлетическая гимнастика»
	«Верная жена - казаку подмога!» - беседа (информационно-познавательное мероприятие, посвященное семейным ценностям)	
	«Туман обмана» - встреча за самоваром (информационно-познавательное мероприятие, направленное на предупреждение вредных привычек, наркомании, курении, алкоголя, игровой зависимости)	
	«Казачата – бравые ребята» - фольклорно – игровая композиция (информационно-развлекательное мероприятие)	