

**Управление образования администрации
муниципального района «Прилузский»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района»**

*Рекомендовано методсоветом
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
от 1 сентября 2025 г.
Протокол № 1*

*Утверждено приказом директора
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
М.В.Москаленко
№ 169-од от 01 сентября 2025г.*

*Принята на заседании педагогического
совета
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
от 1 сентября 2025 г.
Протокол № 1*

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа**

**«АТЛЕТИЧЕСКАЯ
ГИМНАСТИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 6 лет

Составитель:
Криворотенко Эдуард Владимирович
Педагог дополнительного образования

Объячево 2025

Пояснительная записка

Актуальность программы «Атлетическая гимнастика» обусловлена федеральной «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», которая декларирует необходимость формирования у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека через обновление содержания дополнительного образования. Среди приоритетных направлений в этом процессе, ставших основными векторами разработки данной программы, в Концепции обозначены:

- создание условий для вовлечения детей в физкультурно-спортивную деятельность в целях изучения функций организма, совершенствование своего физического развития и работу опорно-двигательного аппарата, посредством организации различных профильных форм работы, а также для вовлечения в мероприятия, содержащие элементы различных силовых видов спорта;
- развитие командных и индивидуальных видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему воспитанию детей;
- обеспечение междисциплинарного подхода в части интеграции с различными областями знаний (биологией, географией, литературой и др.);
- содействие формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным подъемом больших весов;
- создание условий для воспитания и развития личности, а также для социализации обучающихся.

Физическая культура и спорт занимают большое место в досуге учащихся. Систематические занятия спортом, физической культурой помогают подросткам воспитывать в себе дисциплинированность и волю, развивать коммуникативные навыки и дружеское отношение к окружающим. Ощущение физической силы и здоровья придает людям бодрость и жизнерадостность. Одним из наиболее популярных видов двигательной активности является физическая подготовка в тренажерных залах (в дальнейшем – атлетическая гимнастика).

Атлетическую гимнастику, как систему упражнений с отягощениями упражнения с тяжелыми предметами еще в IV веке до нашей эры относили к естественным движениям. В соревнованиях этого периода принимали участие только те атлеты, кто мог поднять массивный груз, лежавший на главной площади Афин. Древние римляне разработали и специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая их с гимнастическими и акробатическими элементами.

Древние медики (II-I век до нашей эры) впервые отметили и лечебные свойства силовых упражнений для разработки суставов, регулирования дыхания, укрепления ослабленных мышц. В руководстве для студентов-медиков и врачей

предлагалось использование в оздоровительных целях движений тела с отягощением.

Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями ради укрепления здоровья, исправления недостатков телосложения и осанки связано с именем врача Краевого В.М.

В 1885 году в Петербурге им был организован «Кружок любителей атлетики», который свою работу строил на принципах сочетать естественных движений (ходьба пешком, бег) со специально подобранными упражнениями для рук, ног и туловища, с использованием закаливающих процедур.

Актуальность программы направлена на удовлетворение образовательных потребностей формирующейся личности, мотивацию детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, пропаганду здорового образа жизни.

Новизна программы. Атлетическую гимнастику в нашей стране сегодня можно условно разделить на два направления - массово-оздоровительное и спортивное, каждое из которых имеет свои характерные черты и особенности.

Направленность атлетической гимнастики можно отнести к одной из разновидностей гимнастики, где с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений с использованием стандартных гимнастических снарядов, отягощении, различных тренажеров. Она направлена на укрепление здоровья, достижение более высокого уровня общефизической подготовленности подростков, молодежи и людей среднего возраста.

Адресат программы - в группу первого года обучения зачисляются дети с 11 лет, по заявлению родителей и медицинской справке.

Объём программы - программа, с учетом 36 учебных недель, рассчитана:

- на первом и втором году обучения на 144 часа в год, 2 занятия в неделю по 2 академических часа;
- с третьего по пятый год обучения на 252 часа в год, 2 занятия по 2 академических часа и 1 занятие 3 академический часа;
- на шестом году обучения на 180 часов в год, 1 занятие на 2 академических часа и 1 занятие на 3 академических часа;

Срок освоения программы – 6 лет

Режим занятий – 1-й и 2-ой год обучения – 2 занятия в неделю по 2 академических часа, с 3-его по 5-ый год обучения 3 занятия в неделю (2 занятия по 2 академических часа и 1 занятия на 3 академический часа)

Вид программы по уровню усвоения – базовый

Цель программы: Формирование навыков ведения здорового образа жизни и гармоничного физического развития у юношей 11-17 лет посредством занятий атлетической гимнастикой.

Образовательные задачи:

- расширить и углубить знания учащихся в области анатомии и функциональных возможностях организма человека; физической подготовке;
- обучить технике выполнения упражнений в тренажерном зале, принципам и приемам самоконтроля и принципам построения тренировки;
- обучить правилам техники безопасности при работе в тренажёрном зале.

Развивающие задачи:

- развить координацию, силу, гибкость.

Воспитательные задачи:

- сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитать привычку к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;

Ожидаемые результаты освоения программы

Учащийся научится:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике;
- выполнять приемы формирования осанки с помощью отягощений;
- выполнять комплексы упражнений;

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- правильно дышать при выполнении упражнений с отягощениями;
- владеть техникой выполнения всех изученных упражнений, выполнять разные виды упражнений по атлетической гимнастике;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивным инвентарём;
- уметь выполнять страховку партнёра при выполнении определённых упражнений.

года в виде итогового теста.

Учебный график

В группу первого года обучения принимаются учащиеся 11 лет, не имеющие медицинских отводов и по заявлению родителей.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год обучения	сентябрь	май	36 недель	144 часа	2 занятия по 2 часа
2 год обучения	сентябрь	май	36 недель	144 часа	2 занятия по 2 часа
3 год обучения	сентябрь	май	36 недель	252 часа	2 занятия по 2 часа И 1 занятие по 3 часа
4 год обучения	сентябрь	май	36 недель	252 часа	2 занятия по 2 часа И 1 занятие по 3 часа
5 год обучения	сентябрь	май	36 недель	252 часа	2 занятия по 2 часа И 1 занятие по 3 часа
6 год обучения	сентябрь	май	36 недель	180 часов	1 занятие на 2 часа и 1 занятие на 3 часа

Учебно-тематический план

п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1 год обучения					
1.	Теоретическая подготовка	4	4		
2	Общая физическая подготовка	32	–	32	Тест по теории Контрольное тестирование по ОФП и СФП в сентябре и мае
3	Специальная физическая подготовка.	72	-	72	
4	Тактико-техническая подготовка	24	4	20	
5	Участие в соревнованиях.	2	-	2	
6	Педагогический контроль	6	-	6	
	Всего:	144	4	140	
2 год обучения					
1.	Теоретическая подготовка	4	4		
2	Общая физическая подготовка.	32	-	32	Тест по теории Контрольное тестирование по ОФП и СФП в сентябре и мае
3	Специальная физическая подготовка	80	-	80	
4	Тактико-техническая подготовка	20	4	16	
5	Участие в соревнованиях	2	-	2	
6	Педагогический контроль	6	-	6	
	Всего:	144	4	140	
3 год обучения					
1	Теоретическая подготовка	4	4		
1	Общая физическая подготовка.	50	-	32	Тест по теории
2	Специальная	166	-	84	

	физическая подготовка.				Контроль ное тестирован ие по ОФП и СФП в сентябре и мае
3	Тактико-техническая подготовка	22	4	18	
4	Участие в соревнованиях.	4	-	4	
5	Педагогический контроль.	6	-	6	
Всего:		252	4	248	
4 год обучения					
	Теоретическая подготовка.	4	4	-	Тест по теории
1.	Практические занятия	248	-	248	Тест по теории Контроль ное тестирован ие по ОФП и СФП в сентябре и мае
2.	Общая физическая подготовка.	52		52	
1	Специальная физическая подготовка	172		172	
2	Тактико-техническая подготовка.	14		14	
3	Участие в соревнованиях.	4		4	
4	Педагогический контроль.	6		6	
ВСЕГО:		252	4	248	
5 год обучения					
1.	Теоретическая подготовка		4	-	Тест по теории
2.	Практические занятия		-	248	
1.	Общая физическая подготовка	52	-	52	Тест по теории Контроль ное тестирован ие по ОФП и СФП в сентябре и мае
2.	Специальная физическая подготовка.	172	-	172	
3.	Тактико-техническая подготовка.	14	-	14	
4.	Участие в соревнованиях.	4	-	4	
5.	Педагогический контроль.	6	-	6	
Всего:		252	4	248	

6 год обучения					
1.	Теоретическая подготовка		2	-	Тест по теории
2.	Практические занятия		-	178	
1. 2.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	30 130	- -	30 130	Тест по теории Контрольное тестирование по ОФП и СФП в сентябре и мае
3.	Тактико-техническая подготовка.	10	-	10	
4.	Участие в соревнованиях.	4	-	4	
5.	Педагогический контроль.	4	-	4	
Всего:		180	2	178	

Содержание программы

Атлетическая гимнастика 1 год обучения

		Всего	Т	П	
1.	Теоретическая подготовка	4			Опрос, тест
1.1	Введение в предмет. Техника безопасности		2		
1.2	Основы знаний физической культуры		2		
2	Техническая подготовка	12			Опрос, тест
2.1	Техника выполнения упражнений		2	10	
3	Тактическая подготовка	12	2	10	Сдача контрольных тестов по ОФП в сентябре и мае
4	Общая физическая подготовка	32		32	
5	Специальная физическая подготовка	60		60	Сдача контрольных тестов по упражнениям: жим, присед и тяга становая в сентябре и мае
5.1	Упражнения для мышц груди	12		12	
5.2	Упражнения для мышц ног	10		10	
5.3	Упражнения для мышц спины	12		12	
5.4	Упражнения для мышц рук	12		12	
5.5	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	10		10	Сдача контрольных испытаний в сентябре и мае
5.6	Упражнения для прямой мышцы живота	4		4	
6	Участие в соревнованиях	2		2	
7	Выполнение контрольных нормативов по	6		6	

	ОФП и СФП				
	ВСЕГО	144	8	136	

Атлетическая гимнастика 2 год обучения

		Всего	Т	П	
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	4			Опрос, тест
1.1	История развития атлетизма в России и за рубежом		2		
1.2	Основы знаний физической культуры		2		
2	Техническая подготовка	10			Опрос, тест
2.1	Техника выполнения упражнений		2	8	
3	Тактическая подготовка	10	2	8	Сдача контрольных тестов по ОФП в сентябре и мае
4	Общая физическая подготовка	32		32	
5	Специальная физическая подготовка	80		80	Сдача контрольных тестов по упражнениям: жим, присед и тяга становая в сентябре и мае
5.1	Упражнения для мышц груди	16		12	
5.2	Упражнения для мышц ног	16		10	
5.3	Упражнения для мышц спины	12		12	
5.4	Упражнения для мышц рук	16		12	
5.5	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	14		10	Сдача контрольных испытаний в сентябре и мае
5.6	Упражнения для прямой мышцы живота	6		4	
6	Участие в соревнованиях	2		2	
7	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	6		6	
	ВСЕГО	144	8	136	

Атлетическая гимнастика 3 год обучения

		Всего	Т	П	
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	4			Опрос, тест
1.1	Основа работы опорно-двигательного аппарата		2		
1.2	Основы знаний физической культуры		2		
2	Техническая подготовка	11			Опрос, тест
2.1	Техника выполнения упражнений		2	9	
3	Тактическая подготовка	11	2	9	Сдача контрольных тестов по ОФП в сентябре и мае
4	Общая физическая подготовка	50		50	
5	Специальная физическая подготовка	166		166	Сдача контрольных тестов по упражнениям: жим, присед и
5.1	Упражнения для мышц груди	32		32	
5.2	Упражнения для мышц ног	32		32	
5.3	Упражнения для мышц спины	32		32	
5.4	Упражнения для мышц рук	30		30	

					тяга станова в сентябре и мае
5.5	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	30		30	Сдача контрольных испытаний в сентябре и мае
5.6	Упражнения для прямой мышцы живота	10		10	
6	Участие в соревнованиях	4		4	
7	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	6		6	
	ВСЕГО	252	8	244	

Атлетическая гимнастика 4 год обучения

		Всего	Т	П	
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	4			Опрос, тест
1.1	Сведения о строении и функциях организма человека		2		
1.2	История развития атлетизма в России и за рубежом		2		
2	Техническая подготовка	7			Опрос, тест
2.1	Техника выполнения упражнений		2	5	Сдача контрольных тестов по ОФП в сентябре и мае
3	Тактическая подготовка	7	2	5	
4	Общая физическая подготовка	52		52	
5	Специальная физическая подготовка	172		172	
5.1	Упражнения для мышц груди	32		32	Сдача контрольных тестов по упражнениям: жим, присед и тяга станова в сентябре и мае
5.2	Упражнения для мышц ног	32		32	
5.3	Упражнения для мышц спины	34		34	
5.4	Упражнения для мышц рук	34		34	
5.5	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	34		34	Сдача контрольных испытаний в сентябре и мае
5.6	Упражнения для прямой мышцы живота	6		4	
6	Участие в соревнованиях	4		4	
7	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	6		6	
	ВСЕГО	252	8	244	

Атлетическая гимнастика 5 год обучения

		Всего	Т	П	
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	4			Опрос, тест
1.1	Сведения о строении и функциях организма человека		2		
1.2	История развития атлетизма в России и за рубежом		2		
2	Техническая подготовка	7			Опрос, тест
2.1	Техника выполнения упражнений		2	5	Сдача контрольных
3	Тактическая подготовка	7	2	5	
4	Общая физическая подготовка	52		52	

					тестов по ОФП в сентябре и мае
5	Специальная физическая подготовка	172		172	Сдача контрольных тестов по упражнениям: жим, присед и тяга становая в сентябре и мае
5.1	Упражнения для мышц груди	32		32	
5.2	Упражнения для мышц ног	32		32	
5.3	Упражнения для мышц спины	34		34	
5.4	Упражнения для мышц рук	38		38	Сдача контрольных испытаний в сентябре и мае
5.5	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	30		30	
5.6	Упражнения для прямой мышцы живота	6		4	
6	Участие в соревнованиях	4		4	
7	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	6		6	
	ВСЕГО	252	8	244	

Атлетическая гимнастика 6 год обучения

		Всего	Т	П	
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	2			Опрос, тест
1.1	Сведения о строении и функциях организма человека		2		
2	Техническая подготовка	10	2	8	Опрос, тест
2.1	Техника выполнения упражнений	5		5	
3	Тактическая подготовка	5	2	3	Сдача контрольных тестов по ОФП в сентябре и мае
4	Общая физическая подготовка	30		30	
5	Специальная физическая подготовка	130		130	
5.1	Упражнения для мышц груди	22		22	Сдача контрольных тестов по упражнениям: жим, присед и тяга становая в сентябре и мае
5.2	Упражнения для мышц ног	22		22	
5.3	Упражнения для мышц спины	20		20	
5.4	Упражнения для мышц рук	30		30	
5.5	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	30		30	Сдача контрольных испытаний в сентябре и мае
5.6	Упражнения для прямой мышцы живота	6		6	
6	Участие в соревнованиях	4		4	
7	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	4		4	
	ВСЕГО	180	6	174	

1 года обучения

1) Теоретическая подготовка. (4 часа)

1. Введение в предмет. Техника безопасности. (2 часа)

Что такое атлетизм? История развития атлетизма в России, правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики, знакомство с оборудованием и инвентарём. Знакомство с техникой выполнения силовых упражнений, применение полученных знаний на практике.

2. Основы знаний физической культуры. (2 часа)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;.

2) Техническая подготовка. (12 часов)

Теория: первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении. Овладение основами техники при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки - то есть мысленное представление выполняемого упражнения (на этом этапе развитие физических качеств и изучение техники должно идти параллельно).

Практика: совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в соревновательных условиях (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой).

3) Тактическая подготовка. (12 часов)

Теория: правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Разработка индивидуальных комплексов, программ.

Практика: Использование специальной экипировки в ходе тренировок.

4) Общая физическая подготовка. (32 часа)

Выполнение общеразвивающих упражнений и гимнастических упражнений прикладного характера, упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

5) Специальная физическая подготовка. (72 часа)

Выполнение специальных упражнений, упражнений с гантелями весом 2 - 4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 8 кг, упражнений с применением

штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 - 6.

Комплексы упражнений для разных отделов мышц человека:

- упражнения для мышц груди
- упражнения для спины
- упражнения для мышц ног
- упражнения для мышц рук
- упражнения для мышц верхнего плечевого пояса
- упражнения для прямой мышцы живота

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программах):

1. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед.
2. Лежа жим ногами.
3. Сидя разгибание ног на тренажере.
4. Лежа сгибание ног на тренажере.
5. Приседания со штангой «в ножницах».
6. Отжимания в упоре лежа.
7. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
8. Отжимания в упоре на брусьях
9. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны
10. Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера
11. Стоя тяга штанги к подбородку.
12. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.
13. Стоя сгибание рук со штангой.
14. Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.
15. Лежа на горизонтальной скамье
16. Приседания со штангой на плечах.
17. Лежа разгибание рук за голову (французский жим)
18. Подтягивания широким хватом .
19. Тяга становая.
20. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях

6) Участие в соревнованиях. (2 часа)

7) Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. (6 часов)

Два раза в учебном году (осень и весной) занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

2 год обучения

1) Теоретическая подготовка. (4 часа)

1. История развития атлетизма в России и за рубежом (2 часа)

История развития атлетизма в России за рубежом, правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики, знакомство с оборудованием и инвентарём. Знакомство с техникой выполнения силовых упражнений, применение полученных знаний на практике.

2. Основы знаний физической культуры. (2 часа)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями; основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма.

2) Техническая подготовка. (10 часов)

Теория: первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении. Овладение основами техники при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки - то есть мысленное представление выполняемого упражнения (на этом этапе развитие физических качеств и изучение техники должно идти параллельно).

Практика: совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в соревновательных условиях (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой).

3) Тактическая подготовка. (10 часов)

Теория: правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Разработка индивидуальных комплексов, программ.

Практика: Использование специальной экипировки в ходе тренировок.

4) Общая физическая подготовка. (32 часа)

Выполнение общеразвивающих упражнений и гимнастических упражнений прикладного характера, упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

5) Специальная физическая подготовка. (80 часов)

Выполнение специальных упражнений, упражнений с гантелями весом 2 - 4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 8 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 - 6.

Комплексы упражнений для разных отделов мышц человека:

- упражнения для мышц груди
- упражнения для спины
- упражнения для мышц ног
- упражнения для мышц рук
- упражнения для мышц верхнего плечевого пояса
- упражнения для прямой мышцы живота

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программах):

1. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед.
2. Лежа жим ногами.
3. Сидя разгибание ног на тренажере.
4. Лежа сгибание ног на тренажере.
5. Приседания со штангой «в ножницах».
6. Отжимания в упоре лежа.
7. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
8. Отжимания в упоре на брусьях
9. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны
10. Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера
11. Стоя тяга штанги к подбородку.
12. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.
13. Стоя сгибание рук со штангой.
14. Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.
15. Лежа на горизонтальной скамье
16. Приседания со штангой на плечах.
17. Лежа разгибание рук за голову (французский жим)
18. Подтягивания широким хватом .
19. Тяга становая.
20. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях

6) Участие в соревнованиях. (2 часа)

7) Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. (6 часов)

Два раза в учебном году (осень и весной) занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

3 год обучения

1) Теоретическая подготовка. (4 часа)

1. Основа работы опорно-двигательного аппарата (2 часа)

Иерархия двигательной системы, что такое ОДА, функции двигательного аппарата, заболевания ОДА.

2. Основы знаний физической культуры. (2 часа)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями; основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма.

2) Техническая подготовка. (11 часов)

Теория: первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении. Владение основами техники при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки - то есть мысленное представление выполняемого упражнения (на этом этапе развитие физических качеств и изучение техники должно идти параллельно).

Практика: совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в соревновательных условиях (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой).

3) Тактическая подготовка. 11 часов)

Теория: правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Разработка индивидуальных комплексов, программ.

Практика: Использование специальной экипировки в ходе тренировок.

4) Общая физическая подготовка. (50 часов)

Выполнение общеразвивающих упражнений и гимнастических упражнений прикладного характера, упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Освоение

базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

5) Специальная физическая подготовка. (166 часов)

Выполнение специальных упражнений, упражнений с гантелями весом 2 - 4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 8 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 - 6.

Комплексы упражнений для разных отделов мышц человека:

- упражнения для мышц груди
- упражнения для спины
- упражнения для мышц ног
- упражнения для мышц рук
- упражнения для мышц верхнего плечевого пояса
- упражнения для прямой мышцы живота

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программах):

1. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед.
2. Лежа жим ногами.
3. Сидя разгибание ног на тренажере.
4. Лежа сгибание ног на тренажере.
5. Приседания со штангой «в ножницах».
6. Отжимания в упоре лежа.
7. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
8. Отжимания в упоре на брусках
9. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны
10. Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера
11. Стоя тяга штанги к подбородку.
12. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.
13. Стоя сгибание рук со штангой.
14. Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.
15. Лежа на горизонтальной скамье
16. Приседания со штангой на плечах.
17. Лежа разгибание рук за голову (французский жим)

18. Подтягивания широким хватом .
19. Тяга станова.
20. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях

6) Участие в соревнованиях. (4 часа)

7) Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. (6 часов)

Два раза в учебном году (осень и весной) занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

4-5 год обучения

1) Теоретическая подготовка

1. История атлетизма в России и за рубежом. (2 часа)

История развития атлетизма в России, правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики, знакомство с оборудованием и инвентарём. Знакомство с техникой выполнения силовых упражнений, применение полученных знаний на практике.

2. Сведения о строении и функциях организма человека- (2 часа).

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности организма

2) Техническая подготовка – 7 часов

Теория: первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении. Овладение основами техники при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки - то есть мысленное представление выполняемого упражнения (на этом этапе развитие физических качеств и изучение техники должно идти параллельно).

Практика: совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в соревновательных условиях (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой).

3) Тактическая подготовка – 7 часов

Теория: правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Разработка индивидуальных комплексов, программ.

Практика: Использование специальной экипировки в ходе тренировок.

4) Общая физическая подготовка – 52 часа

Выполнение общеразвивающих упражнений и гимнастических упражнений прикладного характера, упражнения на развитие сопряженных силовых

способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и проработывание отстающих).

5) Специальная физическая подготовка – 172 часа

Выполнение специальных упражнений, упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 8 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4-6.

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программах).

Комплексы упражнений для разных отделов мышц человека:

- упражнения для мышц груди
- упражнения для спины
- упражнения для мышц ног
- упражнения для мышц рук
- упражнения для мышц верхнего плечевого пояса
- упражнения для прямой мышцы живота

Виды упражнений:

1. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед.
2. Лежа жим ногами.
3. Сидя разгибание ног на тренажере.
4. Лежа сгибание ног на тренажере.
5. Приседания со штангой «в ножницах».
6. Отжимания в упоре лежа.
7. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
8. Отжимания в упоре на брусьях
9. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны
10. Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера
11. Стоя тяга штанги к подбородку.
12. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.
13. Стоя сгибание рук со штангой.
14. Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.
15. Лежа на горизонтальной скамье
16. Приседания со штангой на плечах.

17. Лежа разгибание рук за голову (французский жим)
18. Подтягивания широким хватом.
19. Тяга станова.
20. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях

6) Участие в соревнованиях – 4 часа

7) Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП – 6 часов

Два раза в учебном году (осень и весной) занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

Воспитательная работа в группе проводится согласно годового плана воспитательных мероприятий.

6 год обучения

1) Теоретическая подготовка

1. Сведения о строении и функциях организма человека- (2 часа).

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности организма

2) Техническая подготовка – 5 часов

Теория: первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении. Овладение основами техники при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки - то есть мысленное представление выполняемого упражнения (на этом этапе развитие физических качеств и изучение техники должно идти параллельно).

Практика: совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в соревновательных условиях (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой).

3) Тактическая подготовка – 5 часов

Теория: правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Разработка индивидуальных комплексов, программ.

Практика: Использование специальной экипировки в ходе тренировок.

4) Общая физическая подготовка – 30 часов

Выполнение общеразвивающих упражнений и гимнастических упражнений прикладного характера, упражнения на развитие сопряженных силовых

способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

5) Специальная физическая подготовка – 130 часов

Выполнение специальных упражнений, упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 8 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4-6.

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программах).

Комплексы упражнений для разных отделов мышц человека:

- упражнения для мышц груди
- упражнения для спины
- упражнения для мышц ног
- упражнения для мышц рук
- упражнения для мышц верхнего плечевого пояса
- упражнения для прямой мышцы живота

Виды упражнений:

1. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед.
2. Лежа жим ногами.
3. Сидя разгибание ног на тренажере.
4. Лежа сгибание ног на тренажере.
5. Приседания со штангой «в ножницах».
6. Отжимания в упоре лежа.
7. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
8. Отжимания в упоре на брусьях
9. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны
10. Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера
11. Стоя тяга штанги к подбородку.
12. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.
13. Стоя сгибание рук со штангой.
14. Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.
15. Лежа на горизонтальной скамье
16. Приседания со штангой на плечах.

17. Лежа разгибание рук за голову (французский жим)
18. Подтягивания широким хватом.
19. Тяга станова.
20. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях

6) Участие в соревнованиях – 4 часа

7) Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП – 4 часа

Два раза в учебном году (осень и весной) занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

Воспитательная работа в группе проводится согласно годового плана воспитательных мероприятий.

Методическое обеспечение программы

Выделяются 3 типа занятий по атлетической гимнастике:

занятия смешанного типа (комбинирование теории и практики);
практические занятия;
контрольно-учетные занятия.

Традиционные методы: рассказ, беседа, практические занятия с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, видеороликов.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки.

Важной особенностью содержания обучения является освоение обучающимися навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий. В учебном материале для обучающихся акцент идет на освоение общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности для подготовки организма подростка к выполнению комплексов атлетической гимнастики, а так же прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Планируемые результаты

- **предметные результаты:** требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе (т.е. что он будет знать и уметь);
- **личностные результаты** включают личностные качества личности ребенка, его готовность и способность учащихся к саморазвитию и

личностному самоопределению, ценностные ориентиры, индивидуально-личностные позиции и мотивы, удовлетворенность, гражданскую позицию и др.

- **метапредметные результаты**, означают усвоенные учащимися способы деятельности, применяемые ими как в рамках образовательного процесса, так и при решении реальных жизненных ситуаций, в т.ч. коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, более успешной социализации и социальной адаптации.

В результате освоения данной программы обучающиеся должны будут:

- владеть техникой выполнения всех изученных упражнений, выполнять разные виды упражнений по атлетической гимнастике;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивным инвентарём;
- уметь выполнять страховку партнёра при выполнении определённых упражнений.
- выполнять правила техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике;
- выполнять приемы формирования осанки с помощью отягощений;
- выполнять комплексы упражнений;

Для выявления уровня развития физических качеств и технических навыков учащиеся должны будут выполнить контрольные нормативы и тесты, проводимые в начале и конце учебного года.

Методическое обеспечение программы

Методы обучения: словесный (применяется при объяснении теоретического материала), наглядный (применяется при показе педагогом правильной техники выполнения разных упражнений), практический;

объяснительно-иллюстративный (применяется при показе выполнения упражнения с помощью журнала, видеороликов и т.д); репродуктивный; проблемный, дискуссионный; активные и интерактивные методы обучения;

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Современные образовательные технологии

технология дифференцированного обучения; технология проблемного обучения (педагог ставит перед обучающимися проблему, задача обучающихся

				сти программным требованиям	предусмотренной программой); - ср. ур. (объем усвоенных навыков составляет $\frac{1}{2}$); - макс. ур. (ребенок овладел практическими весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	15
Текущей	Оценка теоретических знаний	История атлетизма в России	Контрольный опрос. Тестирование. Наблюдение.	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- мин. ур. (ребенок овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренной программой);	5
		Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики, знакомство с оборудованием и инвентарём.			- ср. ур. (объем усвоенных знаний составляет $\frac{1}{2}$);	10
		Основы анатомии опорно-двигательного аппарата			- макс. ур. (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	15
		Краткие сведения о строении и функциях организма.				
Промежуточная аттестация (проводится за учебный год)	Оценка практических умений и навыков (Выполняется один раз в конце учебного года)	Выполнение базовых упражнений; Жим, присед, становая тяга.	По результатам спортивных соревнований и выполнение контрольных технических действий	Улучшение собственного результата.		

Промежуточная аттестация (проводится за учебный год)	Оценка уровня ОФП	Бег 1 км; Прыжок в длину с места; Подтягивание на перекладине; Сгибание туловища за 30 сек; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;	Тестирование	Улучшение собственного результата.	- Мин. ур. (ребенок показал тот же результат по тесту);	5
					- ср. ур. (увеличение результата на 10-15%);	10
					- макс. ур. (увеличение результата более чем на 15%).	15
Итоговый	- Оценка уровня ОФП. - Оценка практических умений и навыков		Тестирование, поучастию в соревнованиях.	Улучшение собственного результата.		

Бег 1 км. Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места. Каждый испытуемый делает две попытки – засчитывается лучший результат.

Оценка гибкости. Для этой цели применяется методика Озолина

Сгибание и разгибание туловища за 30 сек. Выполняется с положения лежа с согнутыми коленями. Локти при каждом повторении должны касаться колен.

Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис на руках прямым хватом, при каждом повторе подбородок должен быть выше перекладины.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение упор лежа на руках, руки на уровне плеч, грудью нужно коснуться поддона

Все упражнения выполняются по правилам Всероссийского комплекса ГТО

Базовые упражнения: Жим присед и тяга становая выполняются на зачете с максимальным весом на одно повторение, согласно правилам федерации пауэрлифтинга России.

Общие принципы. Заниматься трижды в неделю, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается расслабляющимися упражнениями. Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до полутора часов.

1. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье: 4x10. Это базовое упражнение для развития больших грудных мышц.
2. Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3x12. Угол наклона скамьи в пределах 25-40 градусов. Это упражнение позволяет улучшить и детализировать развитие грудных мышц.
3. Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед: 3x12. Это упражнение развивает тыльные доли дельтовидных мышц.
4. Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3x12. Это упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.
5. Тяга штанги в наклоне: 4x10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.
6. Сгибание рук со штангой стоя: 3x12. Это упражнение развивает бицепсы.
- «Французский» жим, стоя из-за головы: 3x12. Развивает трицепсы - мышцы задней поверхности плечевой кости.
7. Становая тяга с небольшой штангой: 3x12. Развивает мышцы нижнего отдела спины и мышцы ног.
8. Приседания со штангой на спине: 4x10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.
9. Подъем торса, на наклонной доске: 3 х до утомления. Развиваются мышцы живота (прямые и косые).

Комплекс №2

1. Подъем штанги на грудь в полуприседе: 4 х 6 - 7.
2. Жим штанги, лежа хватом на ширине плеч: 4 х 7 - 8.
3. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 х 6 - 7.
4. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 х 7 - 8.
5. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4x8.
6. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 х 8 - 9.
7. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4x10.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 х 6 - 7.
9. Упражнения для пресса. Тренироваться следует три раза в неделю. Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем плавнее будете вы прогрессировать, тем более устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры. Продолжительность занятий 6 - 8 недель.

Комплекс № 3

1. Жим штанги, лежа средним хватом 4 x 12,8,6,4. (1 x 12; 1 x 8; 1 x 6; 1 x 4) в каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 - 5 кг. Развивает мышцы груди.
2. Жим гантелей на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8-10. Упражнение развивает верхние грудные мышцы.
3. Жим из-за головы, сидя 4 x 6-8. Это базовое упражнение для развития дельтовидных мышц.
4. Подъем выпрямленных рук вперед со штангой или гантелями 3x8.
5. Тяга штанги в наклоне 4 x 12, 10, 8,6. В каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 кг.
6. Сгибание рук с гантелями стоя 4 x 10,8,6,4. Упражнение развивает бицепсы.
7. Французский жим, лежа 4 x 12,10,8,6. Упражнение отлично развивает мышцы-трицепсов.
8. Приседание со штангой 4 x 12,10,8,6.
9. Подъем ног лежа на наклонной доске (лежать головой вверх, зафиксировать торс, ноги слегка согнуть в коленях) до утомления.
10. В этом комплексе мы использовали принципы «пирамиды». Это позволит добиться увеличения объемов мышц и силы. Продолжительность занятий составляет 6 недель.

Комплекс № 4

1. Жим штанги, лежа широким хватом с задержкой ее на счет 1-2 на груди:1.0, 1 x 8, 1 x 6.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8.
3. Супер серия на плечи:
 - а) сидя разведение рук с гантелями в стороны;
 - б) тяга штанги к подбородку хватом сверху на ширине 15 см.,
4. Супер серии по 8 повторений. Между упражнениями нет паузы для отдыха.
5. Между отдельными супер сериями пауза 1,5-2 минуты.
6. Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч 4x8-10.7.
7. Тяга за голову на высоком блоке, хватом на ширине плеч 4x10.
8. Супер серия на руки:
 - а) стоя, сгибания рук со штангой, хватом снизу на ширине плеч;
 - б) отжимания на брусьях.
 - в) 4-5 супер серий по 10 повторений.
9. Подтягивания на перекладине с подхватом, ладони вместе до подбородка 3x8.
10. Приседания со штангой на плечах 3x8.
11. Становая тяга 4 x 12,10,8,6. В перерывах между всеми «мощными» упражнениями, такими, как жим лежа, тяга в наклоне, приседания, становая тяга выполнять по одному подходу каждого из приведенных ниже 4 упражнений для мышц брюшного пресса:
 - а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье.

б) подъем туловища из положения лежа с закрепленными ступнями и согнутыми ногами;

в) подъемы колен в висячем положении на перекладине.

12. Продолжительность занятий 6 недель.

Оценка личностного развития.

Тестирование по отдельным показателям проводится один раз в течение учебного года.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оли- чес- тво бал- лов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- терпения хватает <u>м</u> , чем на ½ занятия; - терпения хватает <u>б</u> , чем на ½ занятия; - терпения хватает на все занятие.	0 5	Наблюдение
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к активным действиям	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда самим ребенком.	0 5	Наблюдение
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне; - периодически контролирует сам себя; - постоянно контролирует себя сам.	0 5	Наблюдение
2. Ориентационные	Способность оценивать себя	- завышенная;		

качества: 2.1.Самооценка	адекватным реальным достижениям	- заниженная; - нормальная.	0 5	Анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в группе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребенком; - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.	0 5	Тестирование
3.Поведенческие качества: 3.1.Конфликтность	Способность занять определенную позицию конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликт; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	0 5	Наблюдение
3.2.Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегает участия в общих делах; - участвует при пробуждении извне; - инициативен в общих делах.	0 5	Наблюдение

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся на базе МБУДО «МЦДО Прилузского района» по адресу: Республика Коми, Прилузский район с.Объячево, Физкультурно-оздоровительный комплекс.

Тренажерный зал оснащен: тренажерами для ног, силовой рамой, скамьями для жима и наклонного жима, турник, брусья, ряд гантелей с 1 кг по 50 кг, помостом, гириями с 8 кг до 32 кг, скакалки, коврики гимнастические, грифы, диски для грифов с 2 кг до 25 кг, 2 велотренажера, эллиптический тренажер, беговая дорожка и т.д

Список литературы для педагога.

1. Сизоненко К.Н. Развитие силовых качеств в процессе физического воспитания студентов. 2021.
2. Перфильев М.В., Скоробогатов А.В., Атлетическая гимнастика в ВУЗе. 2020.
3. Красуля А.В., Воспитание физических качеств в условиях тренажерного зала. 2019.
4. Платонов В.Н., Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. 2019.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому ВАДА.
6. Спортивные травмы.Т.1. Ренстрем П.А. Ф.К.

Список литературы для учащихся.

1. Красуля А.В., Кроссфит как средство общефизической подготовки студентов. 2019.
2. Гончаров Л., Методика тренировок и питания «Размер/Квартал» за 60 минут, 2018.
3. Непорент Л., Шлосберг С., Арчер Ш., Бодибилдинг для чайников. 2017.
4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому ВАДА.
5. Спортивные травмы.Т.1. Ренстрем П.А. Ф.К.

Приложение 1
 Утверждаю:
 Директор МБУДО «МЦДО
 Прилузского района»
 с. Объячево
 _____ М.В. Москаленко
 « ____ » _____ 2025 год

**План воспитательной работы
 на 2024-2025 учебный год**

№	Направления воспитательной работы	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Участники (группа, год обучения)	Сроки проведения
1.	Профилактическая	Беседа о режиме дня спортсмена, рационального питания, гигиене спортивной одежды и обуви	Беседа	Спортивный зал. Тренажерный зал.	Мини-футбол 1 г.о	октябрь
2.	Профилактическая	Беседа о технике безопасности, дисциплине на тренировочном занятии, культуре речи	Беседа	Спортивный зал. Тренажерный зал.	Все года обучения	Сентябрь
3	Профилактическая	Беседа о профилактике вредных привычек.	Беседа	Спортивный зал. Тренажерный зал.	Учащиеся 3, 5 и 7 г.о	март
4.	Культурно-досуговое	Спортивно-развлекательная игра «Молодецкие забавы»	Игры по станциям для пап	Дом спорта	Все г.о.	февраль
5.	Физкультурно-спортивная	«Так зажигаются звезды»	Итоговое мероприятие	ФОК	Все года обучения	Май
6	Физкультурно-оздоровительная	Декада здоровья и безопасности		ФОК	Все учащиеся групп	Апрель
7	Профилактическая	Беседа по профилактике пожарной безопасности и противодействию антитеррору	беседа	Дом спорт и тренажерный зал	Все группы обучения	сентябрь
8	Физкультурно-спортивная	Открытое тренировочное занятие для		ФОК	Мини-футбол 3 г.о	апрель

		родителей				
--	--	-----------	--	--	--	--

Приложение 2
 Утверждаю:
 Директор МБУДО «МЦДО
 Прилузского района»
 с. Объячево
 _____ М.В. Москаленко
 « ____ » _____ 2025 год

План работы с родителями 2024-2025

№	Название мероприятия	Тема и форма проведения	Сроки проведения	Группа, год обучения
1	Организация выездов на соревнования	Консультации для родителей Родительское собрание	По календарному плану соревнований	Для всех групп
2	Консультации	Индивидуальные консультации	В течение года	Для всех групп
3	Привлечение родителей для организации, помощи и проведения спортивно-массовых мероприятий		В течение года	Для всех групп
4	Открытое тренировочное занятие		апрель	Группы 3 г.о

Педагог доп. образования

Криворотенко Э.В.

Правильные ответы:

1.а,в; 2.б; 3.а; 4.в; 5.а; 6.б; 7.б,в; 8.в; 9.а,б; 10.а,в; 11.б,в; 12.а,б; 13.а,в; 14.б; 15.а,б; 16.а,б; 17.а,в; 18.б; 19.б; 20.а; 21.а,б; 22.а,в.

1.Упражнения на развитие верхней грудной мышцы:

- а) пулловер
- б) отжимание от пола
- в) жим штанги на наклонной (вверх) скамье

2.Упражнения на развитие большой грудной мышцы:

- а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
- б) разведение гантелей лежа
- в) жим штанги, лежа с уклоном

3.Упражнения на развитие нижней грудной мышцы:

- а) отжимание на брусьях
- б) сгибание туловища в тренажере
- в) сведение рук в тренажере

4.Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:

- а) Пулловер
- б) жим гантелей стоя
- в) жим штанги узким хватом

5.Упражнения на развитие латеральной мышцы спины:

- а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
- б) подтягивание на перекладине хватом снизу
- в) разгибания туловища в тренажере

6.Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:

- а) шраги со штангой
- б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- в) шраги с гантелями

7.Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины:

- а) поднятие туловища лежа на бедрах
- б) тяга Т-образного грифа
- в) вертикальная тяга к подбородку

8.Упражнения на развитие бицепса бедра:

- а) жим ногами

- б) приседания на ГАК- тренажере
- в) сгибание ног лежа

9.Упражнения на развитие квадрицепса бедра:

- а) приседания со штангой на плечах
- б) приседания с гантелями
- в) сгибание одной ноги стоя

10.Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра:

- а) приведение одной ноги стоя
- б) разгибание ног сидя
- в) сведение ног сидя

11.Упражнения на развитие голени:

- а) разгибание голени сидя
- б) подъем на носки стоя
- в) жим стопами в тренажере

12.Упражнения на развитие ягодичной мышцы:

- а) выпады со штангой на плечах
- б) выпады с гантелями
- в) разведение ног в тренажере

13.Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) жим штанги из-за головы
- б) жим штанги с груди сидя
- в) подъем гантелей в стороны

14.Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) жим гантелей сидя
- б) подъем гантелей вперед попеременно
- в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков

15.Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) разведение рук с гантелями в наклоне
- б) жим штанги сидя из-за головы
- в) разгибание руки с гантелью из-за головы

16.Упражнения на развитие бицепса:

- а) попеременные сгибания рук с гантелями
- б) сгибания рук с грифом
- в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

17.Упражнения на развитие трицепса:

- а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху

- б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
- в) разгибание рук со штангой лежа

18.Упражнения на развитие мышц предплечья

- а) сгибание рук на скамье Скотта
- б) сгибание запястий со штангой хватом снизу
- в) сгибание рук на блочном тренажере

19.Упражнения на развитие прямой мышцы живота:

- а) подъемы туловища с поворотом
- б) подъем коленей в висе
- в) сворачивание туловища на полу

20.Упражнения на развитие косых мышц живота:

- а) боковые подъемы туловища на римском стуле
- б) подъем коленей в висе
- в) подъем коленей в упоре

21.Упражнения на развитие нижнего пресса:

- а) подъем прямых ног в упоре
- б) подъем ног на наклонной скамье
- в) боковые наклоны стоя с гантелью

22.Упражнения на развитие верхнего пресса:

- а) сворачивания туловища с верхним блоком
- б) развороты туловища с грифом
- в) подъемы туловища на наклонной скамье