

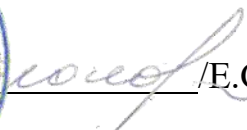
Управление образования администрации  
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»  
муниципального образования Кандалакшский район

Принята на заседании  
методического совета  
от 18 марта 2025 года  
Протокол № 4

Утверждена приказом директора  
МАУ ДО ЦРТДиЮ  
от 18 марта 2025 года №30-А



 /Е.С. Соколова

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Атлетическая гимнастика»**

Возраст обучающихся: 13-17 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Спирин Альберт Алексеевич

п.г.т. Зеленоборский  
2025 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Программа разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

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

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

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена положительным влиянием тренировок на развитие психофизических качеств и укрепление здоровья обучающихся. В возрасте 13-17 лет меньше увеличиваются мышцы, часто нарушена осанка, слабы и не приспособлены к

значительным физическим нагрузкам звенья опорно-двигательного аппарата. Применение средств и методов развития силы и становления мышечного корсета должны решить эти проблемы и обеспечить оптимальную степень гармоничного развития всех мышечных групп. Атлетическая гимнастика, особенно в условиях северной климатической зоны, расширяет двигательные и функциональные возможности организма, повышает работоспособность, резко снижает отрицательные воздействия так называемых факторов риска – эмоциональных перегрузок и стрессов.

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

**Задачи программы:**

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

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

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

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

**Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Программа составлена для подростков 13-17 лет.

**Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 2 года обучения. Количество учебных часов в 1-ый год составляет 108 часов, 216 часов во 2-ой год обучения.

**Формы реализации программы.**

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

**Режим занятий.**

Занятия в группе 1 года обучения проводятся из расчета 3 часа в неделю – один раз в неделю занятие продолжительностью 2 часа, один раз занятие продолжительностью 1 час, занятия в группе 2 года обучения проводятся из расчета 6 часов в неделю – 3 раза по 2 часа, академический час – 45 минут.

### **Уровень сложности программы.**

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

### **Условия реализации программы.**

Группы комплектуются из расчёта: 1 год обучения минимальное количество обучающихся-12, максимальное-15, 2 год обучения минимальное количество обучающихся-10, максимальное-12 человек. В группы принимаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и имеющие разрешение врача.

### **Ожидаемые результаты.**

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

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

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

- оказать первую помощь при травмах;
- выполнять общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения;
- выполнять упражнения с отягощениями;
- выполнять жим, присед, тягу.

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

- основные функции мышц и их развитие;

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

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

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

#### **Способы определения результативности обучения.**

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

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

**Форма подведения итогов:** контрольная тренировка.

**Сведения о документе, предоставленном по результатам освоения образовательной программы.**

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

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1-го года обучения

	Разделы		В том числе	Формы
--	---------	--	-------------	-------

№ п/п		Всего часов	часов		контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2.	Спортивный инвентарь и оборудование	2	2	-	Опрос
3.	История возникновения атлетизма	2	2	-	
4.	Гигиена и здоровье	3	2	1	Наблюдение
5.	Строение организма человека	2	2	-	Опрос
6.	Питание спортсмена	1	1	-	
7.	Общая физическая подготовка	46	6	40	Наблюдение
8.	Специальная физическая подготовка	34	4	30	Наблюдение
9.	Совершенствование техники	10	-	10	Наблюдение
10.	Контрольные занятия	6	-	6	Контрольные упражнения
	Итого	108	21	87	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-го года обучения

### **1. Вводное занятие – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

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

### **2. Спортивный инвентарь и оборудование – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

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

### **3. История возникновения атлетизма – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Возникновение и становление культуризма в России. Достижения спортсменов России.

#### **4. Гигиена и здоровье – 3 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

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

*Практическое занятия – 1 час.*

Оказание первой помощи при травмах.

#### **5. Строение организма человека – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

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

#### **6. Питание спортсмена – 1 час.**

*Теоретическое занятие – 1 час.*

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

#### **7. Общая физическая подготовка – 46 часов.**

*Теоретические занятия – 6 часов.*

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

*Практические занятия – 40 часов.*

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

#### **8. Специальная физическая подготовка – 34 часа.**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Особенности специальных упражнений. Количество подходов и повторений.

*Практические занятия – 30 часов.*

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

## 9. Совершенствование техники – 10 часов.

*Практические занятия – 10 часов.*

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

## 10. Контрольные занятия – 6 часов.

*Практические занятия – 6 часов.*

Выполнение контрольных упражнений: присед, жим, тяга.

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

## 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Теория	2	Вводное занятие – 2 часа.	Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	
2	сентябрь			Теория	2	Спортивный инвентарь и оборудование – 2 часа	Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос
3	сентябрь			Теория	2	История возникновения атлетизма – 2 часа.	Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос
4	сентябрь			Теория Практика	1	Гигиена и здоровье – 3 часа.	Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	
	сентябрь				2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
5	сентябрь			Теория	2	Строение организма человека – 2 часа.	Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос
6	сентябрь			Теория	1	Питание спортсмена – 1 час.	Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	
7	сентябрь			Теория Практика	1	Общая физическая подготовка – 46 часов.	Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	октябрь			Теория Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	октябрь			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	октябрь			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	октябрь			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	октябрь			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение



[illegible]

	январь			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	январь			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
8	январь			практика	1	Специальная физическая подготовка – 34 часа.	Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	наблюдение
	январь			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	февраль			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	февраль			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	февраль			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	февраль			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	февраль			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	февраль			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	февраль			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	февраль			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	февраль			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	февраль			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	февраль			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	март			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	март			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	март			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	март			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	март			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	март			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	март			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	март			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	апрель			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	апрель			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	апрель			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение

	апрель			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	апрель			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
9	апрель			Практика	1	Совершенствование техники – 10 часов.	Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	апрель			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	апрель			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	май			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	май			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	
	май			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	май			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	май			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
10	май			Практика	1	Контрольные занятия – 6 часов.	Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Контрольные упражнения
	май			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Контрольные упражнения
	май			Практика	1		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Контрольные упражнения
	май			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Контрольные упражнения

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2-го года обучения

№ п/п	Разделы	Всего часов	В том числе часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Строение организма человека Врачебный контроль	2	2	-	Опрос
3.	Бодибилдинг как вид атлетизма	2	2	-	Опрос

4.	Пауэрлифтинг как вид атлетизма	2	2	-	
5.	Психологическая подготовка	2	2	-	
6.	Характеристика спортивной формы и непосредственное её становление	2	2	-	Опрос
7.	Общая физическая подготовка	94	12	82	Наблюдение
8.	Специальная физическая подготовка	84	16	68	Наблюдение
9.	Совершенствование техники	20	4	16	Наблюдение
10.	Контрольные занятия	6	-	6	Выполнение контрольных нормативов
	Итого	216	44	172	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-го года обучения

### **1. Вводное занятие – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

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

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

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Основные функции мышц и их развитие. Обмен веществ в организме. Биохимические процессы в организме спортсмена (метаболизм, катаболизм). Самоконтроль. Массаж и самомассаж. Регулирование веса. Основы спортивного питания. Пищевые добавки, витамины, микроэлементы. Спортивная травматология. Спортивные травмы и оказание медицинской помощи. Перенапряжения, пред патологические состояния и посттравматические заболевания в спорте. Самоконтроль, само регуляция и релаксация. Основные принципы и современные методы восстановления спортивной работоспособности.

### **3. Бодибилдинг как вид атлетизма – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

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

### **4. Пауэрлифтинг как вид атлетизма – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

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

### **5. Психологическая подготовка – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

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

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

*Теоретические занятия – 2 часа.*

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

### **7. Общая физическая подготовка – 94 часа.**

*Теоретические занятия – 12 часов.*

Роль физической подготовки в переходе к следующему уровню занятий. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, увеличение мышечной массы. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Элементы акробатики. Упражнения для

выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для растягивания мышц и суставов. Упражнения для укрепления силы хвата.

*Практические занятия – 82 часа.*

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног, шеи. Силовые упражнения с партнером. Маховые движения рук, ног. Наклоны, вращения, повороты туловища. Подтягивания, отжимания, приседания. Кувырки, стойки. Легкоатлетическая подготовка. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, широкие маховые движения рук и ног в разных плоскостях, из разных исходных положений. Упражнения на растяжение с помощью партнера и без него. «Полушпагаты» и «шпагаты». Комплекс упражнений с собственным весом. Отжимание в упоре лежа с различной постановкой рук. Подтягивание на перекладине различным хватом. Приседание на одной ноге. Упражнения на пресс (скручивания, подъем корпуса к ногам, подъем ног до прямого угла). Упражнения для мышц поясницы. Отжимания на руках с упором в стену. Вис на турнике с различным хватом.

## **8. Специальная физическая подготовка – 84 часа.**

*Теоретические занятия – 16 часов.*

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

*Практические занятия – 68 часов.*

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

## **10. Совершенствование техники – 20 часов.**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Принципы системы тренировок Джона Вейдера:

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

*Практические занятия – 16 часов.*

Составление комплексов упражнений в соответствии с принципами Джона Вейдера.

## **11. Контрольные занятия – 6 часов.**

*Практические занятия – 6 часов.*

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

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2 год обучения

[illegible]

[illegible]



	Декабрь			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Декабрь			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Декабрь			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Декабрь			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Декабрь			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Декабрь			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Декабрь			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Январь			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Январь			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Январь			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Январь			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Январь			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Январь			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
8	Январь			Теория Практика	2	Специальная физическая подготовка – 84 часа.	Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Январь			Теория Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Январь			Теория Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Январь			Теория Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Январь			Теория Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Январь			Теория Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Январь			Теория Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение

[illegible]

	Апрель			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Апрель			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Апрель			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Апрель			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Апрель			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Апрель			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Апрель			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Апрель			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
9	Апрель			Теория Практика	2	Совершенствование техники – 20 часов.	Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май			Теория Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
10	Май			Практика	2	Контрольные занятия – 6 часов.	Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Контрольные нормативы
	Май			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Контрольные нормативы
	Май			Практика	2		Спорт.зал МАУ ДО ЦРТДиЮ	Контрольные нормативы

## МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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

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

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

Для реализации программы целесообразно применение образовательных технологий:

- дифференцированного и индивидуального обучения для организации обучения отдельных групп детей и каждого подростка на доступном ему уровне сложности программы;
- информационно-коммуникационные технологии для активизации познавательного процесса обучающихся и повышения мотивации к обучению;
- здоровые сберегающие технологии (использование данных технологий позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, грамотно дозировать нагрузку, что дает положительные результаты в обучении).

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

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **Программное обеспечение:**

1. Атлетическая гимнастика. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Авторская программа мастера спорта Травина А.В. «Атлетическая гимнастика. Программа факультативных занятий для 7-11 классов образовательных учреждений».

www:adu.by. - дата выхода – 15.04.2010.

### **Литература для педагога:**

1. Андреев В.Н., Андреева Л.В. «Атлетическая гимнастика: Методическое пособие». – М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Аксенова Л.В. «Объемно-силовая система тренировок». – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007.
3. Вейдер Д. «Строительство тела по системе Джо Вейдера». – М.: ФиС, 1991.
4. Воробьев А., Ходаков Н. «Здоровье, сила, смелость». Средне-Уральское книжное издательство, Свердловск, 1970.
5. Дикуль В.И., Зиновьева А.А «Как стать сильным». Знание: Москва, 1990.
6. Регулян В.Ф. «Путь к силе, красоте и грации–Душанбе»: Ирофон, 1997.
7. Семинихин Д. Фитнес – это легко! – ЗАО «ОАЗИС-Дизайн». – М., 2007.

### **Интернет-ресурсы:**

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал российское образование.

<http://it-n.ru/> - Сеть творческих учителей.

<http://pedsovet.su/> - Сообщество взаимопомощи учителей.

<http://pedgazeta.ru/> - Педагогическая газета.

<http://pedportal.net/nachalnye-klassy/> Педпортал.

<http://sportmashina.com/?cnt=articles&item=25>[http://tvoytrenner.com/metodiki\\_ob\\_hcie/krygovaia\\_trenirovka.php](http://tvoytrenner.com/metodiki_ob_hcie/krygovaia_trenirovka.php)<http://www.shealth.ru/programmy-trenirovok-kompleksy-uprazhnenij/po-bodibildingu.html><http://www.sovsport.ru/gazeta/article-item/945763><http://fizkultura.ru/node/239>

### **Литература для детей и родителей:**

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. – М.:
  1. «Советский спорт», – 2005
  2. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: «Русия», 2001 – (Детская энциклопедия в картинках).
  3. Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья. – М.: «Физкультура и спорт», 1993

Приложение № 1

Контрольные нормативы для учащихся 1 года обучения

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

Контрольные нормативы для учащихся 2 года обучения

	Вес снаряда, кг	Сумма,
--	-----------------	--------

Весовая категория , кг	присед	жим	тяга	кг
52	70-90	60-67,5	80-100	210-257,5
56	75-100	85-75	62,5-110	222,5-285
60	85-105	67,5-85	95-115	247,5-305
67,5	90-115	72,5-90	105-125	267,5-330
75	100-120	75-95	115-130	290-345
82,5	105-135	80-105	120-145	305-385