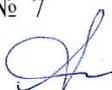


КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Мурманска «Центр патриотического воспитания «Юная Гвардия»

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
от 24.05.2024 № 7

Председатель  А.А.Антоненко

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУ ДО г. Мурманска «ЦПВ
«Юная Гвардия»
от 24.05.2024 № 74 осн

Директор  Е.В. Мокрецова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст учащихся: 13-18 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Составители:
Кострикина Алла Олеговна,
методист,
Серета Андрей Васильевич,
педагог дополнительного образования

Мурманск
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углублённой спортивной подготовки юношей. В ней отражены основные направления спортивной и оздоровительной подготовки учащихся.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных спортсменов по атлетической гимнастике и содействия успешному решению задач физического воспитания молодежи.

Актуальность программы. Программа разработана с учётом требований к усилению качества воспитательных воздействий на юношей подросткового периода, как один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений.

Занятия атлетической гимнастикой укрепляют здоровье, способствуют быстрому росту и развитию, вырабатывают правильную осанку, развивают координацию и красоту движения.

Особенностью данной программы являются внедрение в учебно-воспитательный процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции в тренировках и на соревнованиях. Воспитание социально активной деятельности и готовности в будущем к военной службе и трудовой деятельности.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-32-42);
6. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановлением Главного государственного 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»;
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Цель программы: удовлетворение образовательных потребностей и интересов учащихся, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий атлетической гимнастикой.

Задачи

Обучающие /предметные/

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие способности управлять движениями собственного тела;
- обогащение двигательного опыта за счет овладения техникой упражнений, требующих умения сознательно регулировать усилия и параметры движения;
- формирование определенного уровня знаний, умений и навыков в занятиях с отягощениями.

Развивающие /метапредметные/

- развивать физические качества;
- развивать чувство равновесия и координационные способности, пространственно-временную ориентировку;
- развивать опорно-двигательный аппарат, мышечную систему;
- развивать ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений;

Воспитательные /личностные/

Создать условия

- для самореализации молодых людей, то есть предоставить им право на самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе;
- для самоорганизации личности, то есть научить организации режима дня и жизни, рационализации ведения общения и работы.

Оздоровительные

- содействие укреплению здоровья и физическому развитию (формирование правильной осанки, развитие основных групп мышц, правильное и своевременное развитие физических качеств);
- воспитание у детей личной физической культуры и развитие потребности в физическом совершенствовании;
- содействие закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости неблагоприятным факторам жизни.

Ожидаемые результаты:

Предметные

По окончании первого года обучения:

будут иметь представления о (об):

- истории первых олимпийских игр;
- роли питания и закаливания в условиях Кольского Заполярья;
- режиме дня;
- влиянии утренней гимнастики на организм человека;
- разновидностях физических упражнений: строевых, общеразвивающих;
- профилактике травматизма;
- контрольных нормативах общей физической подготовки.

знать:

- специальную терминологию (в соответствии с программой);
- правила личной гигиены;
- гигиенические требования к форме и обуви для занятий;
- правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале;
- принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики;

- оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях; правила работы с инвентарем;
- факторы, влияющие на формирование осанки;
- контрольные нормативы по ОФП для данной возрастной группы;
- правила:
 - применения закаливающих процедур
 - выполнения перекатов и кувырков
 - безопасности при выполнении беговых упражнений
 - проведения подвижных и спортивных игр.

уметь:

- применять специальную терминологию;
- выполнять комплекс упражнений:
 - для утренней гимнастики
 - общей физической подготовки: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения,
 - на формирование осанки (в соответствии с программой).
- выполнять контрольные нормативы по ОФП (в соответствии с возрастом).

Предметные

По окончании второго года обучения:

иметь представления о (об):

познакомятся с понятиями:

- «самоконтроль», «пульс», «частота и ритм дыхания».

знать:

- историю развития атлетической гимнастики в Мурманске и Мурманской области;
- правила закаливания в условиях Кольского Заполярья;
- специальную терминологию (в соответствии с программой)
- этапы построения тренировки: разминка, основная, заключительная часть;
- правила:
 - оказания первой доврачебной помощи при травмах (ссадины, ушибы);
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой и объективные данные самоконтроля
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.

уметь:

- применять специальную терминологию;
- выполнять:
 - упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, на развития выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы),
 - упражнения в строю на месте и в движении,
 - контрольные измерения в покое и после выполнения комплекса физических упражнений,
 - контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом).

По окончании третьего года обучения:

Предметные

знать:

- специальную терминологию(в соответствии с программой),
- правила:
 - применения закаливающих процедур: закаливание водой и солнцем,
 - оказания первой доврачебной помощи при открытых повреждениях кожи (раны),
 - выполнение самомассажа,
 - выполнения приема самомассажа «поглаживание»,
 - ведения дневника спортсмена;

- гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья;
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой;
- классификацию и терминологию технических приемов;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.

уметь:

- применять специальную терминологию;
- составлять индивидуальный график проведения закаливающих процедур;
- соблюдать гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья;
- оказывать первую доврачебную помощь при открытых повреждениях кожи (раны);
- выполнять:
 - акробатические упражнения, упражнений для рук и ног, развивающие упражнения с большими и малыми мячами, упражнений на развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета;
 - прием, используемый при выполнении самомассажа (поглаживание) и последовательность его выполнения;
 - контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом).

По окончании четвертого года обучения:Предметные**знать:**

- классификацию и терминологию технических приемов(в соответствии с программой);
- показания и противопоказания к самомассажу;
- правила и последовательность выполнения приема самомассажа «выжимание»;
- правила:
 - выполнения упражнений, способствующих релаксации;
 - оказание первой доврачебной помощи при растяжениях;
- причины возникновения наиболее доминирующих травм нижних конечностей;
- субъективные данные самоконтроля;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.

уметь:

- применять специальную терминологию;
- оказывать первую доврачебную помощь при растяжениях;
- выполнять прием, используемый при выполнении самомассажа (выжимание) и последовательность его выполнения;
- отслеживать самочувствие (субъективных данных) и заносить их в дневник спортсмена;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом).

По окончании обучения:Предметные**знать:**

- комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП и СФП (для данной возрастной группы);
- средства специальной физической подготовки;
- о воздействии водных процедур на организм человека; средства общего воздействия и правила применения;
- приемы психологической подготовки к предстоящим соревнованиям;

уметь:

- выполнять:
 - упражнения по ОФП и СФП (в соответствии с программой);
 - контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом);

- различные приемы выполнения опеки соперника;
- применять на практике восстановительные средства.

Метапредметные результаты

У учащихся разовьется опорно-двигательный аппарат, мышечная система, координация движений, быстрота реакции, выносливость, внимание и память.

Личностные результаты

- оказывать сотрудничество и взаимопомощь, терпимое отношения к окружающим людям,
- уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Для **диагностики результатов обучения** используются *следующие* формы:

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года;
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях.

Многолетняя и целенаправленная подготовка спортсменов по атлетической гимнастике предусматривает:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовку смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем технической и физической подготовки, бойцовскими качествами спортсменов.

Численный состав учащихся, минимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап				
Первый год	13-14 лет	13-15	6	Контрольные испытания по физической подготовке
Второй год	14-15 лет	12-14	6	Контрольные испытания по физической и технической подготовке.

				Участие в соревнованиях
Этапы начальной подготовки				
Первый год	15-16 лет	10-12	6	Выполнение нормативов по физической подготовке. Участие в соревнованиях
Второй год	16- 17 лет	10	6	
Третий год	17-18 лет	10	6	

Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос,
- сдача контрольных нормативов.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях.

Уровень сложности программы – продвинутый.

Формы организации образовательного процесса - групповые.

Программа рассчитана на юношей 13-18 лет.

Группа спортивно-оздоровительного этапа из юношей 13-15 лет.

Группы начальной подготовки из юношей 15– 18 лет.

Спортивно-оздоровительный этап - 2 года обучения (1-2 года обучения).

Эта форма работы охватывает всех желающих.

Основная задача: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Этап начальной подготовки - 3 года обучения (3-5 годы обучения).

На этапе начальной подготовки 1-3 года обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, колледжей, учебных заведений, ПУ, желающие заниматься атлетической гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра, родителей. На этапе начальной подготовки 1-3 года осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на специальную физическую подготовку и овладение техническими приемами атлетической гимнастики, основами тактики, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Срок реализации программы - 5 лет

Количество учебных часов в год:

1,2,3,4,5 – 216 часов.

3 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа (45 мин).

Учащиеся зачисляются в учебные группы при наличии медицинской справки о состоянии здоровья и допуске к занятиям в объединении и письменном разрешении от родителей (законных представителей).

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап (2 года) <u>СО</u> 1-2 годы обучения			Этап начальной подготовки (3 года) <u>НП</u> 3-5 годы обучения			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	2	-	2	2	-	2	
2.	Теоретическая подготовка.	10	-	2	8	-	8	опрос
3.	Общая физическая подготовка.	10	90	100	4	46	50	сдача контрольных нормативов
4.	Специальная физическая подготовка.	1	7	8	2	30	32	сдача контрольных нормативов
5.	Техническая подготовка.	2	8	10	4	50	54	сдача контрольных нормативов
6.	Тактическая подготовка.	1	3	4	4	24	28	
7.	Интегральная подготовка.	-	-	-	4	16	20	
8.	Инструкторская и судейская практика.	1	3	4	-	4	4	зачет
9.	Соревнования.	-	6	6	-	6	6	соревнования
10.	Контрольные испытания (приёмные и переводные).	-	4	4	-	4	4	сдача нормативов
11.	Восстановительные мероприятия.	-	6	6	-	6	6	
12.	Заключительное занятие.	2	-	2	2		2	
	Итого	29	187	216	30	186	216	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория – 2 час. СО, 2 часа НП.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Вводный инструктаж по темам:

«Охрана жизни и здоровья учащихся в центре»,

«Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

2. Теоретическая подготовка.

Теория – 10 час. СО, 8 час. НП

1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

7. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

8. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

9. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

10. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

3. Общая физическая подготовка

Теория – 10 час. СО, 4 час. НП

Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП). Задачи общей физической подготовки. Направленность общей физической подготовки. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы). ОФП направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Практика – 90 час. СО, 46 час. НП

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП).

Разучивание и выполнение упражнений на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета.

Разучивание и выполнение упражнений на растяжку, для развития равновесия, выносливости.

Разучивание и выполнение упражнений на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, кувырки вперед, назад, упражнения с набивными мячами.

Разучивание и выполнение упражнений на развитие быстроты: бег, эстафеты, скоростно-силовые упражнения.

Разучивание и выполнение упражнений на развитие силы: упражнения на перекладине и кольцах. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т. п.). тренажерах, подвижные и спортивные игры и эстафеты, кроссы.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория – 1 час. СО, 2 час. НП

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки. Средства специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. СФП направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элемент, часть или избранный вид легкой атлетики в целом.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Практика – 7 час. СО, 30 час. НП

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на повышение координации, развитие вестибулярного аппарата, развитие гибкости, взрывной силы.

Разучивание и выполнение подготовительных упражнений: перемещения, кувырки, выпрыгивания, упражнения с отягощениями, имитация ударов, атлетическая гимнастика, подтягивания на перекладине.

Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности с различной скоростью (лесополоса, склон).

Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития выносливости: упражнения со скакалкой и др.

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений: удары рук и ног: прямой левый, прямой правый, удар коленом, прямой удар ногой и простые атаки: на месте, на один шаг и др.

Разучивание и выполнение специальных упражнений для укрепления суставов.

5. Техническая подготовка.

Теория – 2 час. СО, 4 час. НП

Классификация и терминология технических приемов. Основные понятия.

Основные ошибки при выполнении технических действий.

Главное условие занятий заключается в том, что в каждую тренировку включаются упражнения, вовлекающие в работу все мышечные группы (от двух до пяти упражнений для каждой группы мышц). Движения проделяются ритмично, как правило, в медленном темпе, с равномерным дыханием. С полной амплитудой движений и без нарушения технических требований. В одно занятие включалось от 4 до 10 упражнений с учетом того, что некоторые из них одновременно оказывают воздействие на различные мышцы. Для того, чтобы учесть эти особенности построения, для тренировки были разработаны базовые тренировочные комплексы

Практика – 8 час. СО, 50 час. НП

Разучивание и выполнение базовой техники (базовых тренировочных комплексов).

Применение базово-тренировочных комплексов на занятиях по атлетической гимнастике

6. Тактическая подготовка.

Теория – 1 час. СО, 4 час. НП

Взаимосвязь технической и тактической подготовок. Задачи тактической подготовки: изучение общих положений тактики; знание сущности и закономерностей спортивных состязаний; изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде спорта; знание тактического опыта сильнейших спортсменов; практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»).

Практика – 3 час. СО, 24 час. НП

Планирование основных этапов выполнения упражнений.

Изучение и выполнение тактики исполнения базовых тренировочных комплексов.

Главное средство обучения тактике — повторное выполнение упражнений по задуманному плану: использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

7. Интегральная подготовка

Теория – 4 час. НП

Осуществление связи между видами подготовки (физической и технической; технической и тактической; психологической и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико - тактической, физической); достижение стабильности навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности в единстве в соревновательной деятельности. Интегральная подготовка представляет собой связующее звено тренировки и официальных соревнований. При помощи интегральной подготовки спортсмены научаются максимально реализовывать в специфической для вида спорта соревновательной деятельности все то, что «нарабатывается» в тренировочных занятиях (тренировочные эффекты).

Практика – 16 час. НП

Упражнения для решения задач двух видов подготовки: совмещение (сопряжено); упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); контрольные прикидки.

8. Инструкторская и судейская практика.

Теория – 1 час. СО

Специфика соревнований по атлетической гимнастике. Правила соревнований по атлетической гимнастике. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивные ритуалы. Правила поведения спортсмена.

Обязанности судьи при участниках.

Практика – 3 час. СО, 4 час. НП

Судейская практика (выполнение обязанностей судьи при участниках).

9. Соревнования.

Практика – 6 час. СО, 6 час. НП

Предсоревновательный и соревновательный периоды, их значение.

Способы подготовки к соревнованиям.

Соревнования по физической и технической подготовке.

10. Контрольные испытания (приёмные и переводные).

Практика – 4 час. СО, 4 час. НП

Выполнение базовых тренировочных комплексов.

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке.

Контрольные испытания по физической подготовке.

11. Восстановительные мероприятия.

Практика – 6 час. СО, 6 час. НП

Педагогические средства восстановления.

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах.
2. Создание четкого ритма и учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

1. Организация внешних условий факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировке.
3. Идеомоторная тренировка.
4. Психорегулирующая тренировка.

5. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, посещение выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

1. Рациональный режим дня

2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.

3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы в подготовительном периоде.

4. Сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак -20-25%, обед-40- 45%, ужин - 20-30 % суточного рациона.

5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки., спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

6. Гигиенические процедуры.

7. Удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления.

1. Душ теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (бодрящий).

2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

3. Баня: 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 град. 2-3 захода по 5-7 мин не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро(особенно эффективен в сочетании с гидро-процедурами).

5. Спортивные растирки.

6. Аэризация, кислородотерапия, баротерапия.

7. Электросветотерапия - динамические точки, точки Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

12. Заключительное занятие.

Теория – 2 час. СО, 2 час. НП

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Методическое обеспечение

Изучение теоретического материала проводится и в процессе практических занятий, и в специально выделенное время в форме бесед, дискуссий, как во время занятия группой, так и при индивидуальной работе с девушками.

Физическая подготовка строится на основе использования общепедагогических дидактических принципов обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации и прогрессирувания. Многократные повторения движений комплекса обеспечивают быстрое запоминание элементов и ускоряют процесс совершенствования техники исполнения. Также такой метод усвоения программы обеспечивает получение оптимальной нагрузки на все группы мышц за время занятия. Усложнение программы второго-пятого годов обучения происходит за счет введения предметов и соединение в движение двух и более базовых элементов. Упражнения для развития силы, координации, гибкости, пластики, выносливости, равновесия входят и в комплексы, разработанные составителем программы на основе известных вариантов и с учетом индивидуальных возможностей обучающихся.

Интегральная подготовка направлена на приобретение опыта показательных выступлений и повышение устойчивости к стрессу выступлений перед аудиторией.

Программа обеспечивает индивидуальный подход к каждому учащемуся. Для достижения успехов обучения важной задачей является создание для организма эффективной физической нагрузки в процессе тренировки. Педагог заранее планирует физическую нагрузку, корректирует ее во время занятий, должен видеть всех занимающихся, лучше стоять к ним лицом.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы, восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки и в годичных циклах. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлета, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Методы и приемы обучения

Наглядный (полный и частичный показ упражнения педагогом, просмотр видео материала схемы комплексов и др.).

Словесный (указания педагога объяснения нового материала, словесная инструкция, беседа, рассказ и др.).

Практический (физическая разминка, зеркальная выполнения движения, самостоятельное выполнение различных упражнений, соревновательные выступления в конце учебного года и др.).

Игровой (участие в подвижных играх, соревновательные моменты и др.).

приемы визуальной информации:

приемы обучения комплексам упражнений и их проведения,
 приемы исправления ошибок,
 приемы регулирования нагрузки.

Методы и приемы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно - поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера);
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимости условий для личностного развития.

Воспитание - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся педагог решает задачу: воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, смелость, упорство, терпимость).

Воспитательные средства

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- беседы;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- коллективное мероприятие;
- система стимулирования и поощрения.

Традиции

- соревновательная деятельность учащихся;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театр, на выставки;
- тематические диспуты и беседы.

Система оценки контроля обучения

С целью контроля знаний учащихся проводится диагностика освоения учащимися программы. Фиксация результатов производится по 100% шкале. Полученные результаты делятся на три уровня: высокий (100-80%), средний (79-50%), низкий (ниже 50%).

1. Предварительная диагностика.

Предварительная диагностика проводится на начало учебного года (сентябрь-октябрь).

2. Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года (декабрь-январь).

3. Итоговая диагностика.

Выполняется в конце учебного года (апрель-май) с целью оценки полученных результатов и анализа качества образовательного процесса. Данные заносятся в таблицу.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале.

Перечень спортивного оборудования, определенного программой занятий:

- разновесные гантели, штанги, турник, тренажеры, обручи, гимнастические коврики
- вспомогательное оборудование: наглядные пособия и музыкальное сопровождение.

Формы организации учебного процесса: занятия на свежем воздухе, занятия в спортивном зале (учебно-тренировочные, теоретические и контрольные).

Формы организации учебно-тренировочного занятия для юношеской группы: фронтальная, круговая форма в сочетании с попеременной работой в парах и, учитывая принцип индивидуального подхода, работа по индивидуальным комплексам.

Предварительная диагностика (оценка изначальной готовности учащихся к освоению содержания и материала стартового и базового уровня программы)

Параметры	Критерии	
	Стартовый уровень	Базовый уровень
1. Первоначальные умения и знания учащихся, связанные с предстоящей деятельностью		
Степень готовности детей к занятиям по программе.	Заинтересованность в занятиях	Учащийся определился в выборе вида спорта
Знакомство с литературой по истории спортивного движения.	Слабо ориентируется	Имеет небольшие знания по истории спортивного движения
2. Проверка физической готовности	Слабая физическая подготовка	Выполняет контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно»
3. Проверка технической готовности (практические умения и навыки)	Не имеет навыков	Имеет навыки

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
высокий	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися 100- 80% содержания образовательной программы.</u> Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняются правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
средний	Теоретические	<u>Успешное освоение учащимися более 79-50% содержания образовательной программы.</u>

	знания	Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
низкий	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися от ниже 50% содержания образовательной программы.</u> Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи педагога.
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки, однако прием доведен до завершения.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

Календарный учебный график

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика»

1 год обучения Всего часов – 216 (3 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	месяц	число	время	форма занятия	кол-во час.	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			теория	2	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ,ТБ,ЧС	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
2.				теория	2	Беседа «Режим 24 часа в сутки»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
3.				теория	2	Ознакомление с программой тренировочного процесса. Диагностика физического состояния тестовые испытания	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
4.				практика	2	Диагностика физического состояния тестовые испытания. Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	Входная диагностика
5.				практика	2	Общая физическая подготовка: - подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игра
6.				практика	2	- Общая физическая подготовка: прыжковые упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
7.				практика	2	- Общая физическая подготовка: - подвижные игры прыжковые упражнения упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
8.				практика	2	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
9.				теория	2	Врачебный контроль: значение и содержание врачебного контроля	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
10.				теория	2	Беседа: - -«Гигиена тела»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
11.				теория	2	«Основы правильного питания спортсмена в различные мезоциклы»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
12.				практика	2	Общая физическая подготовка	МБУДО «ЦПВ	

							«Юная Гвардия»	
13.	октябрь			практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
14.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
15.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
16.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс № 1	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
17.				теория	2	Беседы:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
18.				теория	2	«Сила красоты»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
19.				теория	2	«Физиологические особенности и гигиена юноши»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
20.				теория	2	«Самоконтроль»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
21.				практика	2	Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
22.				практика	2	Общая физическая подготовка -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости -акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
23.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
24.				теория	2	Беседа: - «Атлетическая гимнастика - олимпийский вид спорта»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
25.	ноябрь			практика	2	Спортивные травмы, методы лечения и первая помощь пострадавшему	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
26.				практика	2	Общая физическая подготовка: - прыжковые упражнения и силовые	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

						передвижения - упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения		
27.				теория	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
28.				теория	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
29.				теория	2	Теоретические занятия Беседы: -«Разбор упражнений для каждой группы мышц»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
30.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
31.				теория	2	Инструкторская практика: помощь в проведении подготовительной части занятия	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
32.				теория	2	Инструкторская практика: помощь в проведении подготовительной части занятия	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
33.				теория	2	Беседа «Терминология атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
34.				теория	2	Беседа «Терминология атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
35.				теория	2	Беседа «Разбор упражнений для каждой группы мышц»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
36.				теория	2	Беседа «Правила составления показательных выступлений»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
37.	декабрь			практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

38.				практика	2	Инструкторская практика: изготовление дидактического материала	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
39.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
40.				теория	2	Теоретические занятия Беседы: - «Терминология атлетической гимнастики» - «Разбор упражнений для каждой группы мышц» - «Правила составления показательных выступлений»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
41.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения - упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
42.				теория	2	Инструкторская практика: -помощь в проведении подготовительной и заключительной частях занятия	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
43.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
44.				теория	2	Беседа - «Бодибилдинг - одно из направлений атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
45.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
46.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
47.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
48.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	Промежуточная диагностика

49.	январь			практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
50.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
51.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
52.				теория	2	Беседы: «Правила составления показательных выступлений»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
53.				теория	2	Теоретические занятия Беседы: «Развитие атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
54.				практика	2	Общая физическая подготовка -прыжковые упражнения и силовые передвижения; -упражнения на развитие гибкости; -акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
55.				практика	2	Инструкторская практика: -объяснение и показ техники выполнения атлетических упражнений	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
56.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
57.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
58.				теория	2	Теоретические занятия Беседа: «Развитие атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
59.				практика	2	Общая физическая подготовка -прыжковые упражнения и силовые передвижения; -упражнения на развитие гибкости; -акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
60.				практика	2	Инструкторская практика:		

						-объяснение и показ техники выполнения атлетических упражнений		
61.	февраль			практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
62.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
63.				практика	2	Общая физическая подготовка	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
64.				практика	2	- подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игра
65.				практика	2	- эстафеты	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игра
66.				практика	2	упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
67.				практика	2	Инструкторская практика: -объяснение и показ техники выполнения атлетических упражнений	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
68.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
69.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
70.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
71.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
72.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ	

						-прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	«Юная Гвардия»	
73-74	март			практика	4	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
75.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
76.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
77.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
78.				практика	2	Соревнования	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	соревнования
79.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
80.				практика	2	Общая физическая подготовка: -подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игры
81.				практика	2	Общая физическая подготовка: -подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игры
82.				практика	2	Общая физическая подготовка: -подвижные игры Общая физическая подготовка: -акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
83.				практика	2	Жим штанги лежа на наклонной скамье	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
84.				практика	2	Жим гантелей сидя на скамье	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
85.				теория	2	Сведение поперечного блока через стороны стоя	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

86.				практика	2	Разводка гантелей на наклонной скамье	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
87.	апрель			практика	2	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
88.				практика	2	Отжимание на брусьях	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
89.				практика	2	Жим штанги лежа	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
90.				практика	2	Отжимание от пола	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
91.				теория	2	Шраги с гирями	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
92.				экскурсия	2	Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
93.				теория	2	Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
94.				практика	2	Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
95.				практика	2	Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
96.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
97, 98				практика	4	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
99.	май			практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
100.				практика	2	Подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игры
101.				практика	2	Эстафеты	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	эстафеты
102.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
103.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

						комплекс №3	«Юная Гвардия»	
104.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
105.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	Итоговая диагностика
106.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
107.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
108.				теория	2	Подведение итогов обучения. .	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	За год-216 час

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика»
2 год обучения Количество часов – 6 (3 раза в неделю по 2 час.)

№ п/п	месяц	число	время	форма занятия	кол-во час.	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.				теория	2	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС и ГО. Знакомство с программой второго года обучения.	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
2.				теория	2	Беседа «Режим 24 часа в сутки»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
3.				теория	2	Ознакомление с программой тренировочного процесса. Диагностика физического состояния тестовые испытания	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
4.				практика	2	Диагностика физического состояния тестовые испытания. Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	предварит. диагностика
5.				практика	2	Общая физическая подготовка: - подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игра
6.				практика	2	- Общая физическая подготовка: прыжковые упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
7.				практика	2	- Общая физическая подготовка: - подвижные игры прыжковые упражнения упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
8.				практика	2	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие гибкости.	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
9.				теория	2	Врачебный контроль: значение и содержание врачебного контроля	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
10.				теория	2	Беседа: - -«Гигиена тела»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

11.				теория	2	«Основы правильного питания спортсмена в различные мезоциклы»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
12.				практика	2	Общая физическая подготовка	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
13.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
14.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
15.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
16.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
17.				теория	2	Беседы:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
18.				теория	2	«Сила красоты»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
19.				теория	2	«Физиологические особенности и гигиена юноши»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
20.				теория	2	«Самоконтроль»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
21.				практика	2	Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
22.				практика	2	Общая физическая подготовка -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости -акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
23.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
24.				теория	2	Беседа: - «Атлетическая гимнастика - олимпийский вид спорта»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
25.				практика	2	Спортивные травмы, методы лечения и	МБУДО «ЦПВ	

						первая помощь пострадавшему	«Юная Гвардия»	
26.				практика	2	Общая физическая подготовка: - прыжковые упражнения и силовые передвижения - упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
27.				теория	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
28.				теория	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
29.				теория	2	Теоретические занятия Беседы: -«Разбор упражнений для каждой группы мышц»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
30.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
31.				теория	2	Инструкторская практика: помощь в проведении подготовительной части занятия	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
32.				теория	2	Инструкторская практика: помощь в проведении подготовительной части занятия	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
33.				теория	2	Беседа «Терминология атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
34.				теория	2	Беседа «Терминология атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
35.				теория	2	Беседа «Разбор упражнений для каждой группы мышц»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
36.				теория	2	Беседа «Правила составления показательных выступлений»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
37.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ	

						-прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	«Юная Гвардия»	
38.				практика	2	Инструкторская практика: изготовление дидактического материала	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
39.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2.	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
40.				теория	2	Теоретические занятия Беседы: - «Терминология атлетической гимнастики» -«Разбор упражнений для каждой группы мышц» - «Правила составления показательных выступлений»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
41.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения - упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
42.				теория	2	.Инструкторская практика: -помощь в проведении подготовительной и заключительной частях занятия	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
43.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
44.				теория	2	Беседа - «Бодибилдинг - одно из направлений атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
45.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
46.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
47.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
48.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ	Промежуточ

						-прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	«Юная Гвардия»	ная диагностика	
49.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
50.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
51.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
52.				теория	2	Беседы: «Правила составления показательных выступлений»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
53.				теория	2	Теоретические занятия Беседы: «Развитие атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
54.				практика	2	Общая физическая подготовка -прыжковые упражнения и силовые передвижения; -упражнения на развитие гибкости; -акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
55.				практика	2	Инструкторская практика: -объяснение и показ техники выполнения атлетических упражнений	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
56.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
57.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
58.				теория	2	Теоретические занятия Беседа: «Развитие атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
59.				практика	2	Общая физическая подготовка -прыжковые упражнения и силовые	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		

						передвижения; -упражнения на развитие гибкости; -акробатические упражнения		
60.				практика	2	Инструкторская практика: -объяснение и показ техники выполнения атлетических упражнений		
61.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
62.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
63.				практика	2	Общая физическая подготовка	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
64.				практика	2	- подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игра
65.				практика	2	- эстафеты	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игра
66.				практика	2	упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
67.				практика	2	Инструкторская практика: -объяснение и показ техники выполнения атлетических упражнений	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
68.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
69.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
70.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
71.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ	

						-прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	«Юная Гвардия»	
72.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
73-74				практика	4	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
75.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
76.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
77.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
78.				практика	2	Соревнования	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	соревнования
79.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
80.				практика	2	Общая физическая подготовка: -подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игры
81.				практика	2	Общая физическая подготовка: -подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игры
82.				практика	2	Общая физическая подготовка: -подвижные игры Общая физическая подготовка: -акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
83.				практика	2	Жим штанги лежа на наклонной скамье	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

84.				практика	2	Жим гантелей сидя на скамье	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
85.				теория	2	Сведение поперечного блока через стороны стоя	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
86.				практика	2	Разводка гантелей на наклонной скамье	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
87.				практика	2	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
88.				практика	2	Отжимание на брусьях	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
89.				практика	2	Жим штанги лежа	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
90.				практика	2	Отжимание от пола	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
91.				теория	2	Шраги с гирями	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
92.				экскурсия	2	Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
93.				теория	2	Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
94.				практика	2	Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
95.				практика	2	Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
96.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
97, 98				практика	4	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
99.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
100.				практика	2	Подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игры
101.				практика	2	Эстафеты	МБУДО «ЦПВ	эстафеты

							«Юная Гвардия»	
102.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
103.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
104.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
105.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
106.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
107.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	итоговая диагностика
108.				теория	2	Заключительное занятие. Подведение итогов обучения.	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
				Итого	216			

**Календарный учебный график
общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика»**

3 год обучения Всего часов – 216 (3 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	месяц	число	время	форма занятия	кол-во час.	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.				теория	2	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС и ГО.	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
2.				теория	2	Беседа «Режим 24 часа в сутки»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
3.				теория	2	Ознакомление с программой тренировочного процесса. Диагностика физического состояния тестовые испытания	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
4.				практика	2	Диагностика физического состояния тестовые испытания. Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	Входная диагностика
5.				практика	2	Общая физическая подготовка: - подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игра
6.				практика	2	- Общая физическая подготовка: прыжковые упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
7.				практика	2	- Общая физическая подготовка: - подвижные игры прыжковые упражнения упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
8.				практика	2	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
9.				теория	2	Врачебный контроль: значение и содержание врачебного контроля	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
10.				теория	2	Беседа: --«Гигиена тела»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
11.				теория	2	«Основы правильного питания спортсмена в различные мезоциклы»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
12.				практика	2	Общая физическая подготовка	МБУДО «ЦПВ	

							«Юная Гвардия»	
13.			практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
14.			практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
15.			практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
16.			практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс № 1		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
17.			теория	2	Беседы:		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
18.			теория	2	«Сила красоты»		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
19.			теория	2	«Физиологические особенности и гигиена юноши»		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
20.			теория	2	«Самоконтроль»		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
21.			практика	2	Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
22.			практика	2	Общая физическая подготовка -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости -акробатические упражнения		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
23.			практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
24.			теория	2	Беседа: - «Атлетическая гимнастика - олимпийский вид спорта»		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
25.			практика	2	Спортивные травмы, методы лечения и первая помощь пострадавшему		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
26.			практика	2	.Общая физическая подготовка: - прыжковые упражнения и силовые		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

						передвижения - упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения		
27.				теория	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
28.				теория	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
29.				теория	2	Теоретические занятия Беседы: -«Разбор упражнений для каждой группы мышц»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
30.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
31.				теория	2	Инструкторская практика: помощь в проведении подготовительной части занятия	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
32.				теория	2	Инструкторская практика: помощь в проведении подготовительной части занятия	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
33.				теория	2	Беседа «Терминология атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
34.				теория	2	Беседа «Терминология атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
35.				теория	2	Беседа «Разбор упражнений для каждой группы мышц»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
36.				теория	2	Беседа «Правила составления показательных выступлений»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
37.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
38.				практика	2	Инструкторская практика: изготовление	МБУДО «ЦПВ	

						дидактического материала	«Юная Гвардия»	
39.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
40.				теория	2	Теоретические занятия Беседы: - «Терминология атлетической гимнастики» -«Разбор упражнений для каждой группы мышц» - «Правила составления показательных выступлений»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
41.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения - упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
42.				теория	2	Инструкторская практика: -помощь в проведении подготовительной и заключительной частях занятия	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
43.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
44.				теория	2	Беседа - «Бодибилдинг - одно из направлений атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
45				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
46.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
47.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
48.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	Промежуточная диагностика

49.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
50.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
51.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
52.				теория	2	Беседы: «Правила составления показательных выступлений»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
53.				теория	2	Теоретические занятия Беседы: «Развитие атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
54.				практика	2	Общая физическая подготовка -прыжковые упражнения и силовые передвижения; -упражнения на развитие гибкости; -акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
55.				практика	2	Инструкторская практика: -объяснение и показ техники выполнения атлетических упражнений	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
56.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
57.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
58.				теория	2	Теоретические занятия Беседа: «Развитие атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
59.				практика	2	Общая физическая подготовка -прыжковые упражнения и силовые передвижения; -упражнения на развитие гибкости; -акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
60.				практика	2	Инструкторская практика:		

						-объяснение и показ техники выполнения атлетических упражнений		
61.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
62.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
63.				практика	2	Общая физическая подготовка	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
64.				практика	2	- подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игра
65.				практика	2	- эстафеты	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игра
66.				практика	2	упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
67.				практика	2	Инструкторская практика: -объяснение и показ техники выполнения атлетических упражнений	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
68.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
69.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
70.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
71.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
72.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ	

						-прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	«Юная Гвардия»	
73-74				практика	4	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
75.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
76.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
77.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
78.				практика	2	Соревнования	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	соревнования
79.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
80.				практика	2	Общая физическая подготовка: -подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игры
81.				практика	2	Общая физическая подготовка: -подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игры
82.				практика	2	Общая физическая подготовка: -подвижные игры Общая физическая подготовка: -акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
83.				практика	2	Жим штанги лежа на наклонной скамье	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
84.				практика	2	Жим гантелей сидя на скамье	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
85.				практика	2	Сведение поперечного блока через стороны стоя	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

86.				практика	2	Разводка гантелей на наклонной скамье	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
87.				практика	2	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
88.				практика	2	Отжимание на брусьях	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
89.				практика	2	Жим штанги лежа	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
90.				практика	2	Отжимание от пола	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
91.				практика	2	Шраги с гирями	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
92.				практика	2	Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
93.				практика	2	Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
94.				практика	2	Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
95.				практика	2	Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
96.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
97.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
98.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
99.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
100.				практика	2	Подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игры
101.				практика	2	Эстафеты	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	эстафеты
102.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

						комплекс №3	«Юная Гвардия»	
103.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
104.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
105.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	Итоговая диагностика
106.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
107.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
108.				практика	2	Заключительно занятие.	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

**Календарный учебный график
общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика»**

4 год обучения всего часов – 216 (3 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	месяц	число	время	форма занятия	кол-во час.	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.				теория	2	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС и ГО.	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
2.				теория	2	Беседа «Режим 24 часа в сутки»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
3.				теория	2	Ознакомление с программой тренировочного процесса. Диагностика физического состояния тестовые испытания	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
4.				практика	2	Диагностика физического состояния тестовые испытания. Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	Входная диагностика
5.				практика	2	Общая физическая подготовка: - подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игра
6.				практика	2	- Общая физическая подготовка: прыжковые упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
7.				практика	2	- Общая физическая подготовка: - подвижные игры прыжковые упражнения упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
8.				практика	2	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
9.				теория	2	Врачебный контроль: значение и содержание врачебного контроля	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
10.				теория	2	Беседа: - -«Гигиена тела»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
11.				теория	2	«Основы правильного питания спортсмена в различные мезоциклы»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
12.				практика	2	Общая физическая подготовка	МБУДО «ЦПВ	

							«Юная Гвардия»	
13.			практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
14.			практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
15.			практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
16.			практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс № 1		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
17.			теория	2	Беседы:		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
18.			теория	2	«Сила красоты»		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
19.			теория	2	«Физиологические особенности и гигиена юноши»		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
20.			теория	2	«Самоконтроль»		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
21.			практика	2	Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
22.			практика	2	Общая физическая подготовка -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости -акробатические упражнения		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
23.			практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
24.			теория	2	Беседа: - «Атлетическая гимнастика - олимпийский вид спорта»		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
25.			практика	2	Спортивные травмы, методы лечения и первая помощь пострадавшему		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
26.			практика	2	.Общая физическая подготовка: - прыжковые упражнения и силовые		МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

						передвижения - упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения		
27.				теория	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
28.				теория	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
29.				теория	2	Теоретические занятия Беседы: -«Разбор упражнений для каждой группы мышц»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
30.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
31.				теория	2	Инструкторская практика: помощь в проведении подготовительной части занятия	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
32.				теория	2	Инструкторская практика: помощь в проведении подготовительной части занятия	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
33.				теория	2	Беседа «Терминология атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
34.				теория	2	Беседа «Терминология атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
35.				теория	2	Беседа «Разбор упражнений для каждой группы мышц»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
36.				теория	2	Беседа «Правила составления показательных выступлений»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
37.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
38.				практика	2	Инструкторская практика: изготовление	МБУДО «ЦПВ	

						дидактического материала	«Юная Гвардия»	
39.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
40.				теория	2	Теоретические занятия Беседы: - «Терминология атлетической гимнастики» -«Разбор упражнений для каждой группы мышц» - «Правила составления показательных выступлений»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
41.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения - упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
42.				теория	2	Инструкторская практика: -помощь в проведении подготовительной и заключительной частях занятия	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
43.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
44.				теория	2	Беседа - «Бодибилдинг - одно из направлений атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
45.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
46.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
47.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
48.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	Промежуточная диагностика
49.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

50.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
51.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
52.				теория	2	Беседы: «Правила составления показательных выступлений»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
53.				теория	2	Теоретические занятия Беседы: «Развитие атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
54.				практика	2	Общая физическая подготовка -прыжковые упражнения и силовые передвижения; -упражнения на развитие гибкости; -акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
55.				практика	2	Инструкторская практика: -объяснение и показ техники выполнения атлетических упражнений	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
56.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
57.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
58.				теория	2	Теоретические занятия Беседа: «Развитие атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
59.				практика	2	Общая физическая подготовка -прыжковые упражнения и силовые передвижения; -упражнения на развитие гибкости; -акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
60.				практика	2	Инструкторская практика: -объяснение и показ техники выполнения атлетических упражнений		

61.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
62.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
63.				практика	2	Общая физическая подготовка	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
64.				практика	2	- подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игра
65.				практика	2	- эстафеты	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игра
66.				практика	2	упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
67.				практика	2	Инструкторская практика: -объяснение и показ техники выполнения атлетических упражнений	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
68.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
69.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
70.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
71.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
72.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

						-упражнения на развитие гибкости		
73-74				практика	4	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
75.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
76.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
77.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
78.				практика	2	Соревнования	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	соревнования
79.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
80.				практика	2	Общая физическая подготовка: -подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игры
81.				практика	2	Общая физическая подготовка: -подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игры
82.				практика	2	Общая физическая подготовка: -подвижные игры Общая физическая подготовка: -акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
83.				практика	2	Жим штанги лежа на наклонной скамье	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
84.				практика	2	Жим гантелей сидя на скамье	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
85.				теория	2	Сведение поперечного блока через стороны стоя	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
86.				практика	2	Разводка гантелей на наклонной скамье	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

87.				практика	2	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
88.				практика	2	Отжимание на брусьях	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
89.				практика	2	Жим штанги лежа	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
90.				практика	2	Отжимание от пола	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
91.				теория	2	Шраги с гирями	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
92.				экскурсия	2	Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
93.				теория	2	Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
94.				практика	2	Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
95.				практика	2	Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
96.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
97.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
98.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
99.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
100.				практика	2	Подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игры
101.				практика	2	Эстафеты	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	эстафеты
102.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
103.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический	МБУДО «ЦПВ	

						комплекс №3	«Юная Гвардия»	
104.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
105.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	Итоговая диагностика
106.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
107.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
108.					2	Заключительное занятие	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

**Календарный учебный график
общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика»**

5 год обучения Всего – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	месяц	число	время	форма занятия	кол-во час.	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.				теория	2	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ,ТБ,ЧС	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
2.				теория	2	Беседа «Режим 24 часа в сутки»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
3.				теория	2	Ознакомление с программой тренировочного процесса. Диагностика физического состояния тестовые испытания	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
4.				практика	2	Диагностика физического состояния тестовые испытания. Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	Входная диагностика
5.				практика	2	Общая физическая подготовка: - подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игра
6.				практика	2	- Общая физическая подготовка: прыжковые упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
7.				практика	2	- Общая физическая подготовка: - подвижные игры прыжковые упражнения упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
8.				практика	2	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
9.				теория	2	Врачебный контроль: значение и содержание врачебного контроля	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
10.				теория	2	Беседа: - -«Гигиена тела»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
11.				теория	2	«Основы правильного питания спортсмена в различные мезоциклы»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

12.				практика	2	Общая физическая подготовка	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
13.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
14.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
15.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
16.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс № 1	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
17.				теория	2	Беседы:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
18.				теория	2	«Сила красоты»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
19.				теория	2	«Физиологические особенности и гигиена юноши»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
20.				теория	2	«Самоконтроль»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
21.				практика	2	Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
22.				практика	2	Общая физическая подготовка -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости -акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
23.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №1	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
24.				теория	2	Беседа: - «Атлетическая гимнастика - олимпийский вид спорта»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
25.				практика	2	Спортивные травмы, методы лечения и первая помощь пострадавшему	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
26.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ	

						- прыжковые упражнения и силовые передвижения - упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	«Юная Гвардия»	
27.				теория	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
28.				теория	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
29.				теория	2	Теоретические занятия Беседы: -«Разбор упражнений для каждой группы мышц»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
30.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
31.				теория	2	Инструкторская практика: помощь в проведении подготовительной части занятия	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
32.				теория	2	Инструкторская практика: помощь в проведении подготовительной части занятия	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
33.				теория	2	Беседа «Терминология атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
34.				теория	2	Беседа «Терминология атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
35.				теория	2	Беседа «Разбор упражнений для каждой группы мышц»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
36.				теория	2	Беседа «Правила составления показательных выступлений»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
37.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

						- акробатические упражнения		
38.				практика	2	Инструкторская практика: изготовление дидактического материала	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
39.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
40.				теория	2	Теоретические занятия Беседы: - «Терминология атлетической гимнастики» -«Разбор упражнений для каждой группы мышц» - «Правила составления показательных выступлений»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
41.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения - упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
42.				теория	2	Инструкторская практика: -помощь в проведении подготовительной и заключительной частях занятия	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
43.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
44.				теория	2	Беседа - «Бодибилдинг - одно из направлений атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
45.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
46.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
47.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №2	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
48.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	Промежуточная диагностика

						- акробатические упражнения			
49.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
50.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
51.				практика	2	Общая физическая подготовка:	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
52.				теория	2	Беседы: «Правила составления показательных выступлений»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
53.				теория	2	Теоретические занятия Беседы: «Развитие атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
54.				практика	2	Общая физическая подготовка -прыжковые упражнения и силовые передвижения; -упражнения на развитие гибкости; -акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
55.				практика	2	Инструкторская практика: -объяснение и показ техники выполнения атлетических упражнений	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
56.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
57.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
58.				теория	2	Теоретические занятия Беседа: «Развитие атлетической гимнастики»	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		
59.				практика	2	Общая физическая подготовка -прыжковые упражнения и силовые передвижения; -упражнения на развитие гибкости; -акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»		

60.				практика	2	Инструкторская практика: -объяснение и показ техники выполнения атлетических упражнений	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
61.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
62.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
63.				практика	2	Общая физическая подготовка	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
64.				практика	2	- подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игра
65.				практика	2	- эстафеты	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игра
66.				практика	2	упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
67.				практика	2	Инструкторская практика: -объяснение и показ техники выполнения атлетических упражнений	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
68.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
69.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости - акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
70.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
71.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

72.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
73-74				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
75.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
76.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
77.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
78.				практика	2	Соревнования	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	соревнования
79.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
80.				практика	2	Общая физическая подготовка: -подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игры
81.				практика	2	Общая физическая подготовка: -подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игры
82.				практика	2	Общая физическая подготовка: -подвижные игры Общая физическая подготовка: -акробатические упражнения	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
83.				практика	2	Жим штанги лежа на наклонной скамье	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
84.				практика	2	Жим гантелей сидя на скамье	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
85.				теория	2	Сведение поперечного блока через стороны	МБУДО «ЦПВ	

						стоя	«Юная Гвардия»	
86.			практика	2		Разводка гантелей на наклонной скамье	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
87.			практика	2		Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
88.			практика	2		Отжимание на брусьях	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
89.			практика	2		Жим штанги лежа	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
90.			практика	2		Отжимание от пола	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
91.			теория	2		Шраги с гирями	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
92.			экскурсия	2		Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
93.			теория	2		Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
94.			практика	2		Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
95.			практика	2		Упражнения для укрепления мышц	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
96.			практика	2		Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
97, 98			практика	2		Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
99.			практика	2		Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
100.			практика	2		Подвижные игры	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	игры
101.			практика	2		Эстафеты	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	эстафеты
102.			практика	2		Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

103.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
104.				практика	2	Атлетическая подготовка Атлетический комплекс №3	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
105.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	Итоговая диагностика
106.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
107.				практика	2	Общая физическая подготовка: -прыжковые упражнения и силовые передвижения -упражнения на развитие гибкости	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	
108.				практика	2	Заключительное занятие	МБУДО «ЦПВ «Юная Гвардия»	

С п и с о к л и т е р а т у р ы д л я п е д а г о г а

1. Виру А.А. Гормональные механизмы адаптации и тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1993.
2. Дикуль В.И, Зиновьева А. А. Как стать сильным. - М: Физкультура и спорт, 1990, № 1.
3. Дойзер Э. Здоровье спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Зайцев С. В мире культуризма - М.: Спортивная жизнь России, 1991, № 5.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие, 5 изд.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.
6. Матвеев Л П., Мельников СВ. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 1991.
7. Петров В.К. Грация и сила. - М.: Советский спорт, 1989.
8. Пучков К. Семь слагаемых успеха - М.: Физкультура и спорт, 1995, № 12.
9. Столбов В.В. История физической культуры. - М.: 1984.
10. Регулян В.Ф. Путь к силе, красоте и грации. – Душанбе:Ирфон, 1990.
11. Тэнно Г.П., Сорокин Ю.К. Атлетизм. - М.: Молодая гвардия, 1968.
12. Холодов Ж. К. Азбука движений. - М.: Физкультура и спорт, 1990, № 1.
13. Шубов В. Расставим правильно акценты - М.: Спортивная жизнь России, 1991, № 4.

С п и с о к л и т е р а т у р ы д л я у ч а щ и х с я

- 1.Акопянц М.Б., Подливаев Б.А. Сила плюс грация: Атлетическая гимнастика для всех.- М.: Физкультура и спорт, 1990.
- 2.Вейдер Д. Система строительства тела.- М.: Физкультура и спорт, 1991.
- 3.Регулян В.Ф. Стать сильнее сильного. – Екатеринбург: ИПП «Уральский рабочий», 1993.
- 4.Петров В.К. Богатырские забавы. – М.: Знание, Физкультура для всех.- № 4, 1992.