

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
п. Уньюган

Рассмотрено:
на заседании
методического совета
протокол № 1
от «01» сентября 2020 года

Согласовано:
на педагогическом совете
протокол № 1
от «01» сентября 2020 года

Рабочая программа
«Атлетическая гимнастика»
на 2020 -2021 учебный год
4 год обучения

Чурбанов Александр Николаевич
Педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория

Количество часов в неделю – 5

Количество часов в год – 165

п. Уньюган
Октябрьский район
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
2020 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Атлетическая гимнастика» (далее - программа) составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика», разработчик Чурбанов А.Н., педагог дополнительного образования МБУДО «ДДТ» п. Уньюган.

Программа рассчитана на работу с детьми 15-16 лет.

Программа «Атлетическая гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Целью 4 года обучения является: совершенствование функциональных возможностей организма посредством занятий атлетической гимнастикой.

Задачи 4 года обучения:

- обучение технике упражнений с отягощением и на тренажерах и их совершенствование, технике выполнения системы упражнений силового троеборья, тяжелой атлетики;
- обучение основам биомеханики, педагогики, психологии, физиологии и гигиены физической деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- углубление знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта;
- развитие психических и физических качеств, такие как волю и целеустремленность в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;
- развитие способности к самостоятельному планированию своей деятельности;
- привитие навыков систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- формирование атлетического телосложения;
- воспитание моральных и волевых качеств учащихся;
- сохранение и укрепление здоровья.

Учебная группа комплектуется из учащихся нескольких параллельных классов (9-11 классы), а иногда и разных параллелей. Программа рассчитана на 165 часов в год\5 часов в неделю.

Наполняемость групп первого года обучения составляет 10 - 15 человек, но при этом учитываются санитарно-гигиенические нормы конкретного спортивного зала.

Правильный подбор упражнений, соответствующего объема нагрузки с определенной интенсивностью так насыщает занятие, что спортсменам некогда отвлекаться, расслабляться, разговаривать. Выполнение задания, приложение усилий, проявление силы воли и характера способствуют выработке качеств, необходимых спортсмену в условиях соревнований. Они воспитывают как бы сами, но на самом деле целенаправленно тренером.

На тренировке необходимо создавать атмосферу взаимного доверия, уважительного отношения тренера к спортсмену искренности в отношениях.

В учебном материале для занимающихся 15-17 лет увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной сложности, прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки.

В основы знаний по физической культуре включены разделы по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности.

II. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Результат 4 года – повышение физической силы и личной результативности.

Ожидаемые результаты 4 года обучения

К концу четвертого года обучения учащиеся:

- расширят представление о силовых видах спорта, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в течение дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к нагрузкам;
- изучат правила соревнований по силовому троеборью;
- улучшат свои силовые показатели.

III. МЕСТО ЗАНЯТИЙ

На изучение программы «Атлетическая гимнастика» отводится 165 часа (по 2 часа 2 раза в неделю, 1 час 1 раз в неделю) в рамках 33 учебных недель.

В период осенних каникул занятия проводятся с применением дистанционных технологий.

Май текущего года – резервное время, отведенное для 100 % реализации программы в случаях совпадения дней занятий с праздничными днями, отсутствия замены педагога, находящегося на больничном режиме и т.д.

При своевременном исполнении программы резервное время используется педагогом для проведения дополнительных занятий, подготовке к промежуточной аттестации учащихся.

IV. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1

№	Наименование раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ.	2	-	2
2.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	2	20	22
3.	Комплекс упражнений с гантелями.	2	50	52
4.	Комплекс специальных упражнений.	2	51	53
5.	Комплекс упражнений с гирями.	2	24	26
6.	Позирование.	1	3	4
7.	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью, участие в соревнованиях.	1	5	6
Итого:		12	153	165

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ

Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой, силовым троеборьем. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося атлетической гимнастикой (бодибилдингом). Двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.

2. Гимнастические упражнения прикладного характера:

- вис на перекладине на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;

- угол в висе на перекладине;
- подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес);
- езда на велотренажере;
- ходьба на степпере;
- гиперэкстензия;
- тяга блока к поясу.

3. Комплекс упражнений с гантелями:

- стоя, руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей;
- стоя, руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты);
- стоя, руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки, с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- -сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями вовнутрь, вперед, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, движется только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, движется только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, движется только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне, отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 секунды;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона), разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа, жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно);
- из положения лёжа, подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя, наклоны вперед, гантель в руках за головой;

- стоя с гантелью в руках, имитация рубки дров;
- стоя, руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

4. Комплекс специальных упражнений:

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках, наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой, наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя, штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя, штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- сидя на скамье, гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя, тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу, повороты туловища;
- вис на перекладине, подъём согнутых ног;
- сидя, сгибание туловища до касания коленями груди.

5. Комплекс упражнений с гирями:

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд- назад (тоже повторить левой рукой);
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение (тоже выполнить, приседая на левую ногу);
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение (тоже выполнить левой ногой);
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;

– стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

6. Позирование:

- двойной бицепс спереди;
- широчайшие мышцы спины спереди;
- грудные мышцы сбоку;
- трицепс сбоку;
- мышцы пресса и бедра спереди;
- сзади Двойной Бицепс;
- широчайшие сзади.

7. Участие в соревнованиях по силовому троеборью

Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью.

Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.

Выезд на соревнования.

VI. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

№	Тема занятия	Элементы обязательного образовательного минимума	Кол-во часов	Требование к уровню подготовки учащихся	Дата проведения занятий	
					план	факт
1-2	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	<p>Знакомство группы. Краткое сведение о физической культуре, истории атлетической гимнастики.</p> <p>Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Требования техники безопасности на занятиях. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики. Санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности.</p> <p>Техника безопасности, нормы пожарной безопасности. Основы анатомии опорно-двигательного аппарата. Краткие сведения о строении и функциях организма. Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений.</p> <p>Упражнения с тяжестями. Общеразвивающие гимнастические упражнения</p>	1 2	<p>Должны знать: правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях, физиологию спортивной тренировки, история зарождения атлетической гимнастики, требование к одежде, обуви; строение организма, краткую характеристику физических качеств, биомеханические основы техники выполнения упражнений.</p> <p>Должны уметь: соблюдать режим; заботиться о своём физическом совершенствовании; вести здоровый образ жизни: технически правильно выполнять упражнения, применять знания в области физической культуры и спорта для проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике</p>	01.09.2020 03.09.2020	01.09.2020 03.09.2020

3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Упражнения с тяжестями, общеразвивающие упражнения. Места занятий, оборудование и инвентарь. Влияние различных факторов на проявление силы мышц. Воспитание в учащих уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь)	2	Должны знать: принцип работы тренажёра и нагрузки, приходящие на группы мышц. Должны уметь: правильно держать осанку при подъеме тяжестей	06.09.2020	06.09.2020
4	Гимнастические упражнения прикладного характера. Комплекс упражнений с гантелями	Отжимания в упоре на параллельных брусьях. Стоя, руки с гантелями у плеч, кисти вперёд или параллельно, жим гантелей	1	Должны знать: технику выполнения отжимания на брусьях, жим гантелей. Должны уметь: правильно держать осанку и выполнять жим гантелей	08.09.2020	08.09.2020
5	Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений с гириями	Стоя, руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд. Стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямых руках	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно поднимать гантели, толкать гири	10.09.2020	10.09.2020
6	Комплекс упражнений с гантелями. Гимнастические упражнения прикладного характера	Из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены. Угол в висе на перекладине	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	13.09.2020	13.09.2020
7	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты)	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	15.09.2020	15.09.2020
8	Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений с гириями	Сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, сгибание и разгибание рук. Лёжа спиной на скамье, гири у плеч, сгибание и разгибание рук	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать гантели, гири	17.09.2020	17.09.2020
9	Комплекс упражнений с гантелями.	Стоя, сидя, выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье,	2	Должны знать: технику упражнений.	20.09.2020	20.09.2020

	Гимнастические упражнения прикладного характера	плечо фиксировано строго вверх. Отжимания в упоре на параллельных брусьях		Должны уметь: фиксировать плечо		
10	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать плечо	22.09.2020	22.09.2020
11	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать плечо	24.09.2020	24.09.2020
12	Комплекс упражнений с гантелями. Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка). На перекладине вис на согнутых руках	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	27.09.2020	27.09.2020
13	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье. Стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать плечо	29.09.2020	29.09.2020
14	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя в наклоне, отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: выпрямлять руку назад	01.10.2020	01.10.2020
15	Комплекс специальных упражнений	Жим штанги лёжа на наклонной скамье	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: опускать штангу на грудь	04.10.2020	04.10.2020

16	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад – вверх	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно тянуть гантель вверх	06.10.2020	06.10.2020
17	Комплекс специальных упражнений	Жим штанги лёжа на наклонной скамье	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: опускать штангу на грудь	08.10.2020	08.10.2020
18	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: разводить руки	11.10.2020	11.10.2020
19	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: держать руки выпрямленными	13.10.2020	13.10.2020
20	Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс специальных упражнений	Из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: разводить руки	15.10.2020	15.10.2020
21	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: держать руки полусогнутыми	18.10.2020	18.10.2020
22	Комплекс специальных упражнений	Стоя со штангой в руках, наклоны вперёд	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	20.10.2020	20.10.2020
23	Комплекс упражнений с гантелями. Гимнастические упражнения прикладного характера	Лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад. Угол в упоре на параллельных брусьях	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: руки не сгибать	22.10.2020	22.10.2020

24	Комплекс специальных упражнений	Стоя со штангой в руках, наклоны вперёд	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	25.10.2020	25.10.2020
25	Гимнастические упражнения прикладного характера (О.Ф.П)	1.Подтягивание 2.Отжимания на брусьях 3.Отжимания от пола 4.Подъём ног в висе на перекладине	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать плечо	27.10.2020	27.10.2020
26	Комплекс упражнений с гантелями. Гимнастические упражнения прикладного характера	Лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад. На перекладине вис на согнутых руках	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: держаться на перекладине, руки согнуты	29.10.2020	29.10.2020
27	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы, стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	01.11.2020	01.11.2020
28	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким, и узким хватом	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: широким хватом руки разводить в стороны, а узким прижимать к туловищу	03.11.2020	03.11.2020
29	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя, наклоны вперёд, гантели в руках за головой	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	05.11.2020	05.11.2020
30	Комплекс упражнений с гантелями Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя, руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания. На перекладине вис на согнутых руках	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	08.11.2020	08.11.2020
31	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим	1	Должны знать: технику	10.11.2020	10.11.2020

	упражнений	штанги широким и узким хватом		упражнений. Должны уметь: широким хватом руки разводить в стороны, а узким прижимать к туловищу		
32	Комплекс упражнений с гирями. Гимнастические упражнения прикладного	Стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч, выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу. Подтягивание из виса на перекладине	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	12.11.2020	12.11.2020
33	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким, и узким хватом	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: опускать штангу на грудь	15.11.2020	15.11.2020
34	Комплекс упражнений с гантелями. Гимнастические упражнения прикладного характера	Лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад. На перекладине вис на согнутых руках	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: не отрывать таз от скамьи	17.11.2020	17.11.2020
35	Комплекс специальных упражнений	Стоя, штанга на плечах, приседание	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	19.11.2020	19.11.2020
36	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: таз, плечи прижаты к скамье	22.11.2020	22.11.2020
37	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	24.11.2020	24.11.2020
38	Комплекс упражнений с гантелями.	Стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки.	2	Должны знать: технику упражнений.	26.11.2020	26.11.2020

	Гимнастические упражнения прикладного характера	Подтягивание из виса на перекладине		Должны уметь: фиксировать подъём на носки		
39	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	29.11.2020	29.11.2020
40	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать подъём на носки	01.12.2020	01.12.2020
41	Комплекс специальных упражнений	Стоя, штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	03.12.2020	03.12.2020
42	Комплекс упражнений с гантелями. Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок. На перекладине вис на согнутых руках	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать хват перекладины и гантели	06.12.2020	06.12.2020
43	Комплекс специальных упражнений. Комплекс упражнений с гириями	Стоя, штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс. Стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	08.12.2020	08.12.2020
44	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя, руки с гантелями у плеч, кисти вперёд или параллельно, жим гантелей.	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	10.12.2020	10.12.2020
45	Комплекс специальных упражнений	Стоя, штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	13.12.2020	13.12.2020

46	Комплекс упражнений с гантелями. Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя, руки с гантелями у плеч, кисти вперёд или параллельно, жим гантелей. Угол в упоре на параллельных брусьях	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	15.12.2020	15.12.2020
47	Комплекс упражнений с гириями. Позирование.	Стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки. Двойной бицепс спереди, широчайшие мышцы спины спереди	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать позирование 5-7 сек.	17.12.2020	17.12.2020
48	Комплекс упражнений с гантелями. Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя, руки с гантелями у плеч, кисти вперёд или параллельно, жим гантелей. На перекладине вис на согнутых руках	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	20.12.2020	20.12.2020
49	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя, руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты)	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	22.12.2020	22.12.2020
50	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье, гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: плечи фиксировать	24.12.2020	24.12.2020
51	Комплекс упражнений с гантелями. Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя, руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты). На перекладине вис на согнутых руках	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	27.12.2020	26.12.2020
52	Комплекс упражнений с гириями. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	Стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение, тоже выполнить левой ногой. Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	29.12.2020	27.12.2020
53	Комплекс специальных	Сидя на скамье, гантели в руках, сгибание и	2	Должны знать: технику	31.12.2020	29.12.2020

	упражнений	разгибание рук попеременно на бицепс		упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	Перено с на 26.12.	
54	Комплекс специальных упражнений. Гимнастические упражнения прикладного характера	Сидя на скамье, гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс. На перекладине вис на согнутых руках	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	12.01.2021	
55	Комплекс специальных упражнений	Сидя, тяга вертикального блока за голову	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	14.01.2021	
56	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на полу повороты туловища	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	17.01.2021	
57	Комплекс специальных упражнений	В висе на перекладине подъём согнутых ног	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	19.01.2021	
58	Комплекс упражнений с гантелями. Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя, руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты). На перекладине вис на согнутых руках	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	21.01.2021	
59	Комплекс упражнений с гириями	Широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	24.01.2021	
60	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя, руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты)	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	26.01.2021	

61	Комплекс упражнений с гантелями. Гимнастические упражнения прикладного характера	с	Стоя, руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты). Подтягивание из виса на перекладине	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	28.01.2021	
62	Комплекс упражнений с гирями. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	с к	Стоя в наклоне, тяга гири к поясу. Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	31.01.2021	
63	Комплекс упражнений с гирями. Гимнастические упражнения прикладного характера	с	Широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания, стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно. Угол в упоре на параллельных брусьях	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	02.02.2021	
64	Комплекс упражнений с гирями. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	с к	Широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания. Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	04.02.2021	
65	Комплекс специальных упражнений		Сидя, сгибание туловища до касания коленями груди	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	07.02.2021	
66	Комплекс упражнений с гантелями. Гимнастические упражнения прикладного характера	с	Стоя, руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты). Угол в упоре на параллельных брусьях	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	09.02.2021	
67	Комплекс упражнений с гирями	с	Стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично	11.02.2021	

				выполнять упражнение		
68	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя, руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты)	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	14.02.2021	
69	Гимнастические упражнения прикладного характера. Комплекс упражнений с гантелями	Отжимания в упоре на параллельных брусьях. Стоя, руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты)	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	16.02.2021	
70	Комплекс упражнений с гириями. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	Лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук). Стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд-назад. Тоже повторить левой рукой Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: сосредотачиваться	18.02.2021	
71	Комплекс упражнений с гантелями. Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты). Отжимания в упоре на параллельных брусьях	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	21.02.2021	
72	Комплекс специальных упражнений	Жим штанги лёжа на наклонной скамье	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	25.02.2021	
73	Комплекс упражнений с гириями. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	Стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу. Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений	2	Должны знать: технику упражнений, правила соревнований. Должны уметь: правильно держать осанку	28.02.2021	
74	Гимнастические	Отжимания в упоре на параллельных	1	Должны знать: технику	02.03.2021	

	упражнения прикладного характера Комплекс упражнений с гантелями	брусках. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне.		упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение		
75	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	04.03.2021	
76	Комплекс упражнений с гириями Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	Стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка. Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений	2	Должны знать: технику упражнений, правила соревнований. Должны уметь: технично выполнять упражнение	07.03.2021	
77	Комплекс упражнений с гантелями. Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты). На скамье подъём туловища	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	09.03.2021	
78	Комплекс упражнений с гириями. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	Стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка. Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	11.03.2021	
79	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	14.03.2021	
80	Комплекс упражнений с гантелями	Сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	16.03.2021	

81	Подготовка к соревнованиям по силовому троеборью	Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	18.03.2021	
82	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	21.03.2021	
83	Комплекс упражнений с гантелями	Сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	23.03.2021	
84	Комплекс упражнений с гантелями	Сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	25.03.2021	
85	Комплекс упражнений с гирями. Подготовка к соревнованиям по силовому троеборью	Стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение; тоже выполнить левой ногой. Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	28.03.2021	
86	Комплекс специальных упражнений	Стоя со штангой в руках, наклоны вперёд. Стоя со штангой за головой, наклоны вперёд	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	30.03.2021	
87	Комплекс специальных упражнений. Гимнастические упражнения прикладного характера	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом. Стоя, штанга на плечах, приседание на скамье подъём туловища	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	01.04.2021	
88	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, движется только предплечье, плечо фиксировано строго вверх	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично	04.04.2021	

				выполнять упражнение		
89	Гимнастические упражнения прикладного характера. Подготовка к соревновательным упражнениям по пауэрлифтингу	На скамье подъём туловища. Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	06.04.2021	
90	Комплекс упражнений с гирями. Позирование	Широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири. Грудные мышцы сбоку	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение.	08.04.2021	
91	Комплекс упражнений с гантелями.	Стоя, сидя, выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх.	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение.	11.04.2021	
92	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы. Стоя, штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс.	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение.	13.04.2021	
93	Гимнастические упражнения прикладного характера. Позирование.	На скамье подъём туловища. Трицепс сбоку.	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение.	15.04.2021	
94	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	18.04.2021	
95	Комплекс упражнений с гирями. Позирование	Стоя в наклоне, тяга гири к поясу, широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания. Мышцы пресса и бедра спереди	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	20.04.2021	
96	Комплекс упражнений с	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями	2	Должны знать: технику	22.04.2021	

	гантелями	внутри, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье		упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение		
97	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы. Стоя, штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	25.04.2021	
98	Гимнастические упражнения прикладного характера. Позирование	Стоя в наклоне, тяга гири к поясу, широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания. Мышцы пресса и бедра спереди	1	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	27.04.2021	
99	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутри, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично выполнять упражнение	29.04.2021	
	Итого:		165			

VII. ИЗМЕРИТЕЛИ ОЦЕНОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Способы отслеживания и контроля результатов:

- контрольные упражнения, тестирование, сдача нормативов проводятся 2 раза в год;
- соревнования (армрестлинг, пауэрлифтинг) на различных уровнях проводятся по календарному плану мероприятий.

Для выявления результатов по атлетической гимнастике берётся во внимание умение учащихся самостоятельно составлять сплит - комплексы различной интенсивности и грамотно работать по ним.

Аттестация учащихся

Промежуточная аттестация – это оценка качества обученности учащихся по программе по итогам окончания учебного года.

Цель аттестации: выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося, их соответствие прогнозируемым результатам программы на данном этапе обучения.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей;
- анализ полноты реализации программы детского объединения;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Форма проведения аттестации: контрольные упражнения, соревнования, тестирование, сдача нормативов. Примерные **оценочные материалы** представлены в приложениях к ДООП.

Формы и содержание, сроки аттестации определяются педагогом, рассматриваются на заседании методического объединения.

VIII. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методические пособия для педагога:

1. Живора, П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/П.В. Живора, А.И. Рахматов. – М.: Академия, 2001.

2. Запаражанов, В.А. Контроль в спортивной тренировке/В.А. Запаражанов. – М.: ФиС, 2001.
3. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки/Е.Н. Захарова. – М.: ФиС, 2004.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теория и воспитания/В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 2005.
5. Кривенцов, А.Л. Система комплексного контроля в управлении подготовкой спортсменов: Учебное пособие/А.Л. Кривенцов. – М.: РГАФК, 2001.
9. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка (методологические основы): Учебное пособие/Ю.В. Менхин. – М.: ФиС, 2005.
6. Райский, Б.В. Силовая подготовка в различных видах спорта: Методические рекомендации/Б.В. Райский. – Хабаровск: ХГИФК, 2002.
7. Сила спортсмена и особенности ее развития: Учебно-методическое пособие. – Минск, 2004.
8. Хабаров, А.А. Основы общесиловой подготовки: методическое пособие/А.А. Хабаров. – М.: РГАФК, 2001.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>
3. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>
4. 36 упражнений базового уровня по гимнастике
<http://uroki4you.ru/videourok-po-atleticheskoy-gimnastike.html>
5. Видеоурок по атлетической гимнастике
<https://www.youtube.com/watch?v=ay7oa1EfYDk&feature=youtu.be>

Методические пособия для учащихся:

1. Горцев, Г. Энциклопедия здорового образа жизни/Г.Горцев. - М.: ВЕЧЕ, 2001.
2. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений/Л.Д. Назаренко. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
3. Попов, В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития/В.Д. Попов. - М.: Арстрель, 2002.
4. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Коваленко. - М.: изд-во АСВ, 2000.

Перечень интернет-ресурсов:

- Атлетическая гимнастика для начинающих. Методическое пособие.
<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/atletichieskaia-ghimnastika-dlia-nachinaiushchikh>
- Трехдневный сплин на массу <https://fb.ru/article/263699/trehdnevnyiy-split-na-massu-programma-dlya-mujchin>
- Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>
- Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>

Наглядный материал:

Стенды (рекорды зала, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация)

Видеозаписи соревнований всероссийского, международного уровней.

IX. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**Принятые сокращения:**

Д – демонстрационный материал (не менее одного экземпляра на группу);

К – полный комплект (на каждого учащегося группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учащихся);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 учащихся).

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
Печатные пособия	
Таблицы, схемы	Д
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Учебно – практическое оборудование	
Штанги: 4 грифа, 1 олимпийский гриф, мини-грифы, замки, удваивающийся ряд блинов от 1.25 кг. До 25 кг. Общим весом не менее 300 кг.	Г
Стойки для штанги: для приседаний, для жима лёжа, для хранения грифов.	Д
Гантели разборные: от 2 до 25 кг.	Ф
Гири: 16,24,32 кг.	Г
Эспандеры	Г
Гимнастические палки	Г
Скамья для пресса	Г
Перекладина	Д
Брусья	Д
Шведская стенка	Г
Обруч	Д
Блины – 2.5кг;5кг;10кг,20кг	Д
Индивидуальные гимнастические коврики	К
Велотренажёр	Г
Пояс тяжелоатлетический	Д
Скакалки	К
Скамья для жима	Г
Резиновое или специальное покрытие пола	Д
Секундомер	Д
Свисток	Д
Зеркала	Д
Аптечка	Д