

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Фаворит» г. Перми

Принята
решением педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Фаворит» г. Перми
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Утверждена
приказом директора МАУ ДО
ДЮЦ «Фаворит» г. Перми
№ 291.1 от «31» августа 2023г.
Т.В. Шелконогова



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

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Матвей Валерьевич Ведерников,
педагог дополнительного образования

г. Пермь, 2023

1.1 Пояснительная записка

С незапамятных времен сильные и могучие люди всегда и повсюду вызывали к себе особое уважение и внимание. Мир атлетической гимнастики – это больше, чем мир спорта. Это мир воплощенной мечты о силе и красоте. Подлинной целью атлетической гимнастики является здоровье. Атлет способен тренироваться на протяжении всей своей жизни, сохраняя при этом эмоциональный тонус, желания и здоровье. Без здоровья нет настоящей силы, а без силы не может быть настоящего здоровья. Приобщение к атлетической гимнастике невольно обязывает человека улучшать свое телосложение, совершенствовать себя духовно, расширять интеллектуальный потенциал. Подружившись с гантелями, гириями, штангой человек может зарядить свои мускулы огромным запасом энергии и стать ваятелем собственной фигуры.

Сознательная и активная забота о здоровье, обеспечение сердечно-сосудистой и дыхательной систем необходимыми укрепляющими нагрузками, правильное питание, поддерживающее функциональную деятельность органов пищеварения, стабилизация нервной системы – вот в чем заключается главная задача атлета.

При создании программы автор опирался на типовые программы по общей физической подготовке, спортивной гимнастике, акробатике и изучении специальной литературы по атлетической гимнастике. Необходимость создания данной программы исходит из социального заказа современного общества, а именно в укреплении здоровья подрастающего поколения. Большинство детей старшего школьного возраста понимают, какая сфера профессии им ближе исходя из внутренних предпочтений, но при этом, зачастую, не учитывают трудности и особенности этой профессии, так как каждая специальность запрашивает отдельные требования: интеллектуальные, психические, физические.

Кроме того, состояние школьного образования характеризуется постоянным увеличением нагрузок на фоне выраженного психоэмоционального напряжения, низкой двигательной активности детей, что ведет к нарушению режима дня школьников – сокращается средняя продолжительность сна, время пребывания на свежем воздухе. Все это ведет к развитию хронического утомления, снижению успеваемости, физической подготовленности детей. Существенную роль в решении этих проблем отводится занятиям спортом.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Содержание программы направлено на помощь старшеклассникам в успешной социализации, формировании здорового образа жизни, формировании готовности старшеклассников к жизненному и профессиональному самоопределению, а также повышения уровня физической подготовки. Актуальность программы связана с необходимостью формирования у подростков понимания того, насколько необходимы в его жизни занятия спортом, что в свою очередь приводит к осознанному

здоровому образу жизни, и способствует определению в выборе желаемой профессии.

Практический материал программы изучается на учебно-тренировочных занятиях с использованием современных методов и приемов, направленных на развитие координационных, силовых, способностей обучающихся.

Специфика программы заключается в том, что занятия построены комплексно, включающие в себя беседы, опросы, анкетирование, диагностика, физические упражнения, выполнение определенных силовых комплексов, а также участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях учреждения. В конце учебного года в качестве критериев определения усвоения обучающимся содержания курса проводится прием нормативов по физической, технической подготовке, а также анкетирование, тестирование и заполнение опросника по профессиональной готовности, которые показывают эффективность работы по индивидуальному плану. На промежуточном этапе также проводится диагностика физических возможностей организма. Используются диагностические методики для выявления мотива занятия спортом.

Много внимания уделяется самоконтролю (определение мышечной массы, пульс, рост, вес), что способствует развитию аналитической и самостоятельной деятельности подростка.

Предполагаются формы занятий с подростками – групповые, подгрупповые (в зависимости от индивидуального продвижения по освоению программы) и индивидуальные (для подростков с определенными физическими упражнениями ориентированные на выбор будущей профессии). Программа является модифицированной и рассчитана на подростков в возрасте 14 - 18 лет. Состав группы – постоянный, формируется по уровню физического развития ребенка.

Программа рассчитана на 4 года обучения, 1 и 2 год обучения 2 занятия в неделю по 2 часа, 144 часа в год, 3 и 4 год обучения, 3 занятия в неделю по 2 часа, 216 часов в год.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: сформировать готовность старшеклассников к осознанному выбору здорового образа жизни и выбору будущей профессии через занятия атлетической гимнастикой.

Задачи:

- научить совмещать теоретические знания с практическими умениями и навыками, полученными в тренировочном процессе в атлетической гимнастике;
- повысить уровень физических способностей обучающихся;
- развить физические качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, волевые качества;
- приобщить подростков к здоровому образу жизни;

- воспитать у обучающихся дисциплину, самостоятельность, аккуратность, самообладание, выдержку;
- участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика;
- помочь в выборе будущей профессии.

1.3 Содержание программы

Содержание программы первого года обучения

№	Тема	1 год		Формы аттестации
		Теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	-	Опрос
2.	Основы физической культуры и спорта в жизни человека	2	-	Беседа, наблюдение
3.	Техника безопасности	1	-	Наблюдение
4.	Общефизическая подготовка	1	50	Тестирование, контрольные нормативы по ГТО
5.	Силовая подготовка	1	73	Тестирование, контрольные нормативы
6.	Участие в соревнованиях.	1	9	Участие в судействе соревнований
7.	Диагностика: тесты, контрольные нормативы	-	4	
	Всего:	8	136	
	Всего часов по программе:	144		

Задачи первого года обучения:

- укрепить здоровье и улучшить физическое развитие обучающегося;
- познакомить с спектром профессий и физическими требованиями предъявляемыми данными профессиями;
- адаптировать обучающегося в учебно-тренировочном процессе системы атлетической гимнастики;
- выявить индивидуальные возможности и способности обучающегося, расширить спортивный кругозор;
- изучить технику выполнения упражнений на различных снарядах;
- воспитать дисциплинированность, приучить к соблюдению правил техники безопасности на тренировках;
- привить навыки личной гигиены;
- воспитание дисциплинированности на занятиях.

ТЕМА 1. Вводное занятие

Знакомство с программой Атлетическая гимнастика. Спортивная одежда и обувь. Расписание занятий.

ТЕМА 2. Основы физической культуры и спорта в жизни человека

Основы анатомии и физиологии организма человека. Основы гигиены, закаливание организма. Систематические занятия физической культурой – залог здорового организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Основные требования к человеческому здоровью при выборе профессии.

ТЕМА 3. Техника безопасности

Правила техники безопасности в тренажерном зале, спортзале. Устройство тренажеров, правила пользования тренажерами в зале. Требования к организации занятиями в тренажерном зале. Оказание первой медицинской помощи. Профилактика травматизма.

ТЕМА 4. Общефизическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в жизни подростка, в профессиональной деятельности в жизни взрослого человека. Необходимость ОРУ в тренировочном процессе. Мотивы занятий спортом.

Практика: общеразвивающие упражнения (ОРУ); упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног, повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях, подъем ног за голову с касанием ногами пола за головой из положения лежа на спине, подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине, различные виды прыжков и гимнастических упражнений, подвижные и спортивные игры (футбол, бег, эстафеты)

Проведение тестирования «Мотивы занятий спортом».

ТЕМА 5. Силовая подготовка

Теория: Значение силовой подготовки в жизни, при выборе определенных видов профессий. Правильная техника выполнения, особенности выполнения упражнений на отдельные группы мышц. Новички должны работать с большим количеством повторений и меньшим весом. За подход необходимо выполнять от **10** до **16** повторений. Такое количество позволяет развить силу адаптации нервной системы к нагрузке. Поднятие тяжестей учит нервную систему, как быстро и эффективно включить необходимое количество “правильных” мышечных волокон для поднятия веса отягощения. Использование большого количества повторений позволяет нервной системе получить больше практики в этом вопросе, т.к. она должна контролировать каждый совершаемый повтор. Все это позволит неплохо прокачать базовый уровень физической активности и подготовит организм к более серьезным нагрузкам в будущем. (Приложение 2).

Практика:

1. И.п. – стоя, две гири у плеч. Толчок вверх 3x10-16.
2. И.п. – лежа на наклонной доске под углом 45° жим штанги 5x10.
3. И.п. – лежа жим штанги перед собой 5x10.
4. И.п. - сидя, жим штанги из-за головы 5x10.

5. подтягивание широким хватом 5x5-8
6. И.п. – стоя, наклониться вперед (корпус параллельно полу), гири в опущенных руках. Попеременно каждой рукой тянуть гирю к плечу 5x10-16 раз.
7. И.п. - сидя на краю скамьи, гантели в опущенных руках. Сгибать руки к плечам 5x10
8. И.п. – сидя на краю скамьи, гири в согнутых руках за головой (гирю держать за дужку сбоку). Не опуская локтей, выпрямлять руки 5x10-16.
9. приседание со штангой на плечах 5x10.
10. И.п. – стоя носками на бруске, гиря на поясе. Подниматься на носки 3x12-16.
11. И.п. – сидя, ноги закреплены, гантель в руках за головой. Сгибать туловище назад 3x10-16

Кроме того, для коррекции мышечной массы подбираются индивидуальные комплексы упражнений (методический комплекс к программе).

ТЕМА 6. Участие в соревнованиях.

Теория: Техника безопасности на соревнованиях. Правила участия в соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях по плану спортивно- оздоровительного отдела.

ТЕМА 7. Диагностика: тесты, контрольные нормативы.

Тестирование учащихся проводится в начале занятий, в середине учебного года и в конце учебного года.

Критерии оценки:

- Выполнение нормативов по нормативам ГТО;
- Контроль техники выполнения упражнений;
- Определение профессиональной направленности личности «Опросник профессиональных предпочтений»;
- Проведение тестирования «Мотивы занятий спортом»;
- Умение самостоятельно составить комплексы упражнений.

Результаты первого года обучения:

В конце первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- правила техники безопасности в тренажерном зале, спортзале;
- основы гигиены,
- должны уметь выполнять контрольные нормативы,
- должны уметь составлять комплексы ОРУ

Прогнозируемый результат:

- укрепление здоровья и обеспечение оптимального уровня физических качеств и физической работоспособности.
- Укрепление мышечного тонуса, опорно-двигательного аппарата.

Содержание программы второго года обучения

№	Тема	2 год		
		Теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	-	Опрос
2.	Основы физической культуры и спорта в жизни человека	2	-	Беседа, наблюдение
3.	Техника безопасности	1	-	Наблюдение
4.	Общефизическая подготовка	1	39	Тестирование, контрольные нормативы по ГТО
5.	Силовая подготовка	1	82	Тестирование, контрольные нормативы
6.	Участие в соревнованиях.	1	11	Участие в судействе соревнований
7.	Диагностика: тесты, контрольные нормативы	-	4	
	Всего:	8	136	
	Всего часов по программе:	144		

Задачи второго года обучения:

- укрепить здоровье и улучшить физическое развитие обучающегося;
- изучить спектр профессий и физические требования предъявляемыми данными профессиями;
- обучить подростка системе организации учебно-тренировочного процесса;
- развить индивидуальные возможности и способности обучающегося, расширить спортивный кругозор;
- освоить технику выполнения упражнений на различных снарядах;
- воспитать дисциплинированность, приучить к соблюдению правил техники безопасности на тренировках;
- привить навыки личной гигиены;
- воспитать организованность на занятиях.

ТЕМА 1. Вводное занятие

Составление расписания занятий, обсуждение планов на учебный год, спортивная одежда и обувь.

ТЕМА 2. Основы физической культуры и спорта в жизни человека

Здоровый образ жизни – залог успешности человека. Факторы, влияющие на здоровье – внешние и внутренние. Внешние факторы: природные и социальные. Внутренние факторы: наследственность, пол и возраст. Двигательная активность – мощный и стимулирующий фактор интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Профилактика ассоциативного поведения. Профорентация (выбор профессии обучающимся, ознакомление с физическими требованиями к определенной профессии)

ТЕМА 3. Техника безопасности

Правила техники безопасности в тренажерном зале, спортзале. Устройство тренажеров, правила пользования тренажерами в зале, правила содержания инвентаря, мелкий ремонт. Требования к организации занятиями в тренажерном зале. Оказание первой медицинской помощи. Профилактика травматизма. Страховка, самостраховка.

ТЕМА 4. Общефизическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в жизни подростка, в профессиональной деятельности в жизни взрослого человека. Необходимость ОРУ в тренировочном процессе. Мотивы занятий спортом.

Практика:

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения развивающие общую выносливость. Равномерный и попеременный бег в зале и в условиях пересеченной местности. Бег с изменением направления и скорости. Подвижные и спортивные игры: футбол, эстафеты.

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. общеразвивающие и специальные упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки). Упражнения для развития равновесия и координации движений.

ТЕМА 5. Силовая подготовка

Теория: Содержание данной темы состоит из различных комплексов, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Практика: Работа в данном разделе осуществляется согласно индивидуальному плану формирования профессионального самоопределения подростка. Для более продвинутых атлетов (стаж более 1 года) наибольшую выгоду приносят тяжелые веса и более низкое (в отличие от новичков) количество повторений. Оптимальным для развития силовых и мышечных показателей является количество повторений в сете от 6 до 8. Здесь уже работает принцип постепенной перегрузки, это когда мышцы адаптировались к отягощениям и повторное их обучение необходимо производить с более тяжелым весом. (Приложение 2).

Комплекс №1 – на развитие мышц груди: жим штанги лежа и на наклонной скамье. Разведение гантелей лежа. Отжимание на брусьях. Сидя на скамье жим штанги перед собой. «Баттерфляй»

Комплекс №2 – на развитие мышц спины: подтягивание широким хватом. Тяга за голову на верхнем блоке. Тяга к животу на нижнем блоке. Тяга гантели в наклоне. Курс повышенной трудности с увеличением нагрузки.

Комплекс №3 – на развитие мышц рук: подъем штанги на бицепс стоя. Попеременный подъем гантелей на бицепс. Жим штанги узким хватом. Французский жим лежа. Курс повышенной трудности с увеличением нагрузки.

Комплекс №4 – на развитие мышц плеч: жим штанги сидя. Подъем гантелей через стороны. Тяга штанги к подбородку. Курс повышенной трудности с увеличением нагрузки.

Комплекс №5 – на развитие мышц пресса: подъем туловища на наклонной доске. Подъем ног в висе на турнике. Подъем ног лежа. Курс повышенной трудности с увеличением нагрузки.

Комплекс №6 – на развитие мышц ног: приседание со штангой. Выпады с гантелями. Разгибание ног на тренажерах. Сгибание ног лежа на тренажере. Курс повышенной трудности с увеличением нагрузки.

Комплекс №7 – на развитие всех групп мышц организма. Приседание, подъем на носки (упражнения разным хватом – спина, плечи, руки). Отжимание от пола (грудь). Пресс на скамье, на полу, на турнике. Курс повышенной трудности с увеличением нагрузки.

Кроме того, для коррекции мышечной массы подбираются индивидуальные комплексы упражнений (методический комплекс к программе).

ТЕМА 6. Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях по плану.

ТЕМА 7. Диагностика: тесты, контрольные нормативы.

Тестирование учащихся проводится в начале занятий, в середине учебного года и в конце учебного года.

Критерии оценки:

- Выполнение нормативов по нормативам ГТО;
- Контроль техники выполнения упражнений;
- Определение профессиональной направленности личности «Опросник профессиональных предпочтений»;
 - Проведение тестирования «Мотивы занятий спортом»;
 - Умение самостоятельно составить комплексы упражнений.

Результаты второго года обучения

В конце второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- Правила техники безопасности в тренажерном зале, спортзале, во время участия в соревнованиях;
- Основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека;
- Должны уметь выполнять контрольные нормативы;
- Должны уметь составлять комплексы ОРУ;
- Выполнять стандартные комплексы на тренажерах;
- Должны самостоятельно проводить комплекс ОРУ;
- Должны овладеть инструкторской и судейской практикой;

- Вести дневник самоконтроля.

Прогнозируемый результат:

- Укрепление здоровья и обеспечение оптимального уровня физических качеств и физической работоспособности;
- Развитие и укрепление мускулатуры и опорно-двигательного аппарата, коррекция фигуры;
- Повышение эмоционального тонуса;
- Увеличение двигательных способностей;
- Участие в соревнованиях по плану объединения.

Содержание программы третьего года обучения.

№	Тема	3 год		
		Теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	-	Опрос
2.	Основы физической культуры и спорта в жизни человека	2	-	Беседа, наблюдение
3.	Техника безопасности	1	-	Наблюдение
4.	Общепфизическая подготовка	1	50	Тестирование, контрольные нормативы по ГТО
5.	Силовая подготовка	2	195	Тестирование, контрольные нормативы
6.	Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика	-	12	Участие в судействе соревнований
7.	Диагностика: тесты, контрольные нормативы	-	4	
	Всего:	7	209	
	Всего часов по программе:	216		

Задачи третьего года обучения:

- совершенствовать физическое развитие обучающегося;
- сформировать физические данные, предъявляемые выбранной профессией;
- совершенствовать систему организации учебно-тренировочного процесса подростка;
- развить индивидуальные возможности обучающегося, расширить спортивный кругозор;
- совершенствовать технику выполнения упражнений на различных снарядах;
- отработать навыки техники безопасности на занятиях;
- формирование здорового образа как основу жизни.

ТЕМА 1. Вводное занятие

Согласование расписания задач на учебный год. Спортивная одежда и обувь.

ТЕМА 2. Основы физической культуры и спорта в жизни человека

Теория: Физическая культура, ее связь с культурой общества. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека. Оздоровительная направленность закаливания. Физическое развитие человека (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких). Физические упражнения, основные способы их дозирования. Способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, анатомия человека. Вредные привычки.

ТЕМА 3. Техника безопасности

Правила техники безопасности в тренажерном зале, спортзале. Отработка навыков безопасного пользования тренажерами в зале. Оказание первой медицинской помощи при ушибах во время занятий физическими упражнениями. Профилактика травматизма при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий. Мелкий ремонт инвентаря.

ТЕМА 4. Общефизическая подготовка.

Теория: Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Применяется широкий комплекс упражнений, расширяется круг подвижных и спортивных игр. Используется для целей ОФП занятия другими видами спорта – футбол, волейбол, дартс, легкая атлетика, армрестлинг и др. особое внимание уделяется скоростно-силовой выносливости, быстроте передвижений, игровой выносливости.

Практика: Упражнения на различных снарядах, с отягощениями (в том числе с партнером), различные виды прыжков (прыжки в присяде, прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях), упражнения, направленные на развитие скоростно-силовой силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота. Для развития качеств функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с утяжелителями и без них:

- Имитация ударов (сериями на время): 30 секунд – развитие быстроты, 1 минута – развитие скоростной выносливости, 2 минуты – развитие скоростно-силовых качеств;
- Имитация перемещений в игровой стойке – 3 минуты;
- Имитация перемещений вправо – влево в трехметровой зоне – 3 минуты.

ТЕМА 5. Силовая подготовка

Теория: Для развития мышц ног и туловища широко используются различные тренажеры. Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей – силы, выносливости, быстроты движений. Для этого применяются широко комплексы упражнений с утяжелителями для пояса, ступней ног, упражнения с гантелями.

Практика: Содержание данной темы состоит из различных комплексов, направленных на развитие и подготовку наиболее важных мышц туловища, ног. Используются комплексы, предложенные методическим пособием для залов

атлетизма (составил тренер сборной СССР по атлетизму Н. Корепанов)
(Приложение 2).

Комплекс №1

1. Жим штанги стоя с груди 3x8-10
2. Подъем штанги вдоль туловища до уровня плеч, хват узкий 3x8-10
3. Подъем гантелей на бицепсы, сидя на наклонной скамье 3x8-10
4. Приседание со штангой на плечах 3x8-10
5. Пулловер 3x10-12
6. Подъем на носках 3x12-15
7. Тяга штанги к поясу в наклоне, хват от широкого до узкого 3x8-10
8. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3x8-10
9. Наклоны со штангой на плечах 3x8-10
10. Упражнения для мышц пресса 3x12-15
11. Упражнения для мышц шеи 3x8-10

Комплекс №2

1. Жим лежа 6-10
2. Разводка гантелей стоя до уровня выше плеч с задержкой 2 сек. 6-10
3. Подъем штанги на бицепс
4. Французский жим стоя 6-10
5. Приседания со штангой между ног (седлом) 6-10
6. Пулловер 6-10
7. Отжимание на брусьях с весом 6-10
8. Подтягивание к груди 6-10
9. Тяга штанги вдоль тела к подбородку, хват узкий 6-10
10. Наклоны вперед со штангой за головой 1-8
11. Упражнения для пресса 15-25р

Комплекс №3

1. Попеременный жим гантелей 6-10
2. Разводка гантелей в наклоне 6-10
3. Подъем штанги на бицепсы, хват обратный 6-10
4. Французский жим 6-10
5. Приседания со штангой 6-10
6. Разводка лежа на скамье 6-10
7. Отжимания 6-10
8. Тяга штанги в наклоне, хват средний 6-10
9. Пожимание плечами 6-10
10. Наклоны туловища в стороны, отягощение в руке 8-12
11. Подъем на носки, для икроножных мышц 12-16

Комплекс №4

1. Жим штанги из-за головы, хват широкий 6-10
2. Подъем штанги на прямых руках перед собой 6-10 раз
3. Попеременный подъем на бицепсы лежа на горизонтальной скамье 6-10
4. Толчок руки с гантелью назад (трицепс) 6-10
5. Приседания со штангой на плечах 6-10
6. Пулловер 6-10

7. Отжимания от пола с весом на спине 6-10
8. Подтягивание широким хватом за голову 6-10
9. Становая тяга с прямыми ногами 6-10
10. Подъем ног на перекладине 10-15
11. Подъем на носках на брусе 7-10 см. 12-16

Кроме того, для коррекции мышечной массы подбираются индивидуальные комплексы упражнений, проводится силовой курс, курс повышенной трудности в зависимости от подготовленности подростка.

ТЕМА 6. Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях по плану. Инструкторская и судейская практика. Участие в судействе соревнований в качестве волонтера.

ТЕМА 7. Диагностика: тесты, контрольные нормативы.

Тестирование учащихся проводится в начале занятий, в середине учебного года и в конце учебного года.

Критерии оценки:

- Выполнение нормативов по нормативам ГТО;
- Контроль техники выполнения упражнений;
- Определение профессиональной направленности личности «Опросник профессиональных предпочтений»;
 - Проведение тестирования «Мотивы занятий спортом»;
 - Умение самостоятельно составить комплексы упражнений.

Результаты третьего года обучения:

В конце 3-го года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- Правила техники безопасности в тренажерном зале, спортзале, во время участия в соревнованиях;
 - Влияние физических упражнений на организм человека;
 - Должны уметь выполнять контрольные нормативы;
 - Должны уметь составлять комплексы ОРУ;
- Составлять и выполнять комплексы на тренажерах;
- Должны самостоятельно проводить комплекс ОРУ;
- Должны овладеть инструкторской и судейской практикой;
- Вести дневник самоконтроля.

Прогнозируемый результат:

- Укрепление здоровья и обеспечение оптимального уровня физических качеств и физической работоспособности;
- Развитие и укрепление мускулатуры, коррекция фигуры;
- Повышение спортивного мастерства;
- Умение самостоятельно проводить занятие;

Содержание программы третьего года обучения.

№	Тема	4 год		
		Теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	-	Опрос
2.	Основы физической культуры и спорта в жизни человека	2	-	Беседа, наблюдение
3.	Техника безопасности	1	-	Наблюдение
4.	Общепфизическая подготовка	1	50	Тестирование, контрольные нормативы по ГТО
5.	Силовая подготовка	2	195	Тестирование, контрольные нормативы
6.	Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика	-	12	Участие в судействе соревнований
7.	Диагностика: тесты, контрольные нормативы	-	4	
	Всего:	7	209	
	Всего часов по программе:	216		

Задачи четвертого года обучения:

- укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование физических и психических качеств;
- углубленная отработка технических приемов атлетической гимнастики, умение самостоятельно составлять индивидуальные комплексы;
- совершенствование двигательных навыков и умений;
- развитие и укрепление мускулатуры и опорно-двигательного аппарата;
- подготовка к сдаче нормативов для поступления в ВУЗ по выбранной профессии
- совершенствование навыков самостоятельного проведения тренировок и судейства соревнований;
- совершенствование спортивного мастерства.

Содержание программы 4 года обучения

1. Вводное занятие

Спортивная одежда и обувь. Техника безопасности. Просмотр предлагаемых комплексов, составление индивидуальных комплексов.

2. Физическая культура и спорт в жизни человека.

Состояние здоровья зависит от социальных и природных факторов. Компоненты здоровья: соматическое здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения. Способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой и самочувствием. Питание атлета. Гармоничное развитие атлета. Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений.

3. Техника безопасности.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в спортивном и тренажерном залах, при работе со спортивными снарядами. Первая помощь при ушибах во время занятий физическими упражнениями. Основные мероприятия по профилактике травматизма.

4. Общефизическая подготовка.

Теория: Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (набивными мячами весом до 2 кг, гимнастическими палками, скакалками).

Практика: - Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног,
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях
- прыжки, приседания,

- силовая подготовка: подтягивание на турнике, отжимание в упоре лёжа, приседания с различным грузом, различные упражнения для укрепления мышц живота, спины, шеи.

Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений.

1. Наклоны головы вперёд-назад.
2. Повороты головы в стороны.
3. Круговые движения головой вправо и влево.
4. Кисти в замке. Попеременные сгибания кистей в лучезапястном суставе.
5. Круговые вращения кистями.
6. Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе.
7. Мельница руками вперёд и назад.
8. Поворот туловища в стороны.
9. Наклон туловища в стороны.
10. Круговые движения плеч вперёд и назад.
11. Подъём на носках.
12. Приседания.
13. Смена положения ног в выпаде с опорой на руки.

5. Силовая подготовка.

Теория: Значение упражнений для развития мышц рук и ног, а также туловища широко используются различные тренажёры.

Практика: Используются комплексы, предложенные методическим пособием для залов и атлетизма. (Приложение 2).

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги
- подтягивание на перекладине
- стоя, наклоны со штангой в руках
- отжимания на брусьях
- лёжа, подъём туловища
- стоя в наклоне, тяга гантели одной рукой
- отжимания в упоре лёжа
- лёжа на горизонтальной скамье, жим узким хватом
- сидя, тяга вертикального блока к груди
- сидя, жим штанги из-за головы
- лёжа, подъём туловища с поворотом
- сидя, сгибание рук в запястьях со штангой
- сидя, тяга вертикального блока к груди
- приседания со штангой на плечах
- в висе подъём ног
- наклоны со штангой в руках
- стоя, подъём гантелей вперёд
- сидя на скамье, жим гантелей
- стоя в наклоне, тяга штанги к груди
- стоя, разгибание рук на вертикальном блоке
- лёжа, опираясь бёдрами, наклоны туловища

Приёмы акцентирования нагрузки на мышцы: увеличение объёма нагрузки, увеличение интенсивности нагрузки, вариативность нагрузки, комбинирование упражнений. Изоляция для конкретной мышцы. Специализированная тренировка отстающих мышц. Развитие грудных мышц: упражнения для общей массы и силы; упражнения для балансировки развития частей грудной мышцы; упражнения шлифовки формы и приобретения рельефа грудных мышц; упражнения, позволяющие корректировать развитие грудных мышц. Упражнения для улучшения рельефа мышц спины. Развитие мышц бедра. Развитие пресса. Развитие мышц плеча. Развитие упрямых мышц: упражнения для предплечья, голени.

6. Контрольные испытания.

Участие в соревнованиях, турнирах.

Участие в мероприятиях Центра «Радуга», районных соревнованиях, силовым видам спорта.

7. Диагностика: тесты, контрольные нормативы по комплексам.

Тестирование учащихся проводится в начале занятий, в середине учебного года и в конце учебного года.

Критерии оценки:

- Выполнение нормативов по нормативам ГТО;
- Контроль техники выполнения упражнений;

- Проведение тестирования «Мотивы занятий спортом»;
- Умение самостоятельно составить комплексы упражнений.
- «Опросник профессиональной готовности»

Результаты четвертого года обучения:

В конце 4-го года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- Правила техники безопасности в тренажерном зале, спортзале, во время участия в соревнованиях;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Должны уметь выполнять контрольные нормативы;
- Должны уметь составлять комплексы ОРУ;
- Составлять и выполнять комплексы на тренажерах;
- Должны самостоятельно проводить комплекс ОРУ;
- Должны овладеть инструкторской и судейской практикой;
- Физическая готовность обучающегося к выбранной профессии;
- Вести дневник самоконтроля.

Прогнозируемый результат:

- Укрепление здоровья и обеспечение оптимального уровня физических качеств и физической работоспособности;
- Развитие и укрепление мускулатуры, коррекция фигуры;
- Здоровый организм подростка готовый к профессиональному самоопределению.
- Повышение спортивного мастерства;
- Умение самостоятельно проводить занятие;
- Владеть судейской и инструкторской практикой.

1.4. Планируемые результаты:

Личностные:

- умение вести дневник самоконтроля.
- укрепление здоровья и обеспечение оптимального уровня физических качеств и физической работоспособности;
- сформирован осознанный выбор будущей профессии;
- развитие и укрепление мускулатуры, коррекция фигуры;
- повышение спортивного мастерства обучающегося;
- умение самостоятельно проводить занятие.

Метапредметные:

- знание обучающимся правил техники безопасности в тренажерном зале, спортзале, во время участия в соревнованиях;
- знание обучающимся влияния физических упражнений на организм человека;
- владение основами инструкторской и судейской практикой;
- осознание важности здорового образа жизни в выбранной профессии.

Предметные:

- умение выполнять контрольные нормативы;
- умение составлять комплексы ОРУ, ориентированных на выбранную профессию;
- умение составлять и выполнять комплексы упражнений на тренажерах;
- умение самостоятельно проводить комплекс ОРУ.

2 Методическая часть

2.1. Условия реализации программы

Занятия проводятся в тренажерном зале МАУ ДО ДЮЦ «Фаворит». оборудованном необходимым спортивным инвентарем и соответствующем нормам СанПиН.

Материально-техническое обеспечение

1. Магнитофон, колонки, CD диски, флешка с аудиозаписями;
2. Спортивная площадка на улице;
3. Силовые комплексы;
4. Гантели;
5. Штанга весом до 150 кг. (со съемными блинами);
6. Штанга с изогнутым грифом;
7. Ремни тяжелоатлетов;
8. Скакалки;
9. Перекладина навесная;
10. Брусья навесные;
11. Гимнастическая стенка;
12. Скамья;
13. Тренажер для мышц спины и живота;
14. Стойка со скамьей для жима от груди;
15. Стойка для гантелей;
16. Скамья навесная;
17. Беговая дорожка;
18. Помост;
19. Эспандеры;
20. Резиновые бинты;
21. Коврики.

Информационное обеспечение

1. Сайт «VUZOPEDIA»
<http://vuzopedia.ru/professii/region/city/75/cat/rating>
2. Сайт «о профессиях и профессионалах» <http://www.proprof.ru>
3. Сайт всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>
4. Сайт «НАП Россия» <http://www.powerlifting-russia.ru/>

2.2. Формы аттестации

№ п/п	Уровень	Этапы диагностики	Критерии оценки	Виды диагностики
1.	Подготовительный	Вступительный	Физические данные ребенка	Тестирование, контрольные нормативы по ГТО

			Определение профессиональной направленности и личности	«Опросник профессиональных предпочтений» Проведение тестирования «Мотивы занятий спортом»;
2.	Начальный	Промежуточный	Физические данные: сила, выносливость, ловкость.	Тестирование, контрольные нормативы по ГТО Тестирование, контрольные нормативы
			Определение мотивации подростка	Проведение тестирования «Мотивы занятий спортом»;
3.	Учебно-тренировочный	Итоговый	Физические данные: сила, выносливость, ловкость, координационные способности	Тестирование, контрольные нормативы по ГТО Тестирование, контрольные нормативы.
			Готовность к профессиональному самоопределению	«Опросник профессиональной готовности»

2.3. Оценочные материалы

- Нормативы ГТО
- «Опросник профессиональных предпочтений». Джон Холланд
- Методика «Мотивы занятий спортом», Автор А. В. Шаболтас,
- «Опросник профессиональной готовности» Л.Н. Кабардовой,

2.4. Методические материалы

Настоящий раздел представляет краткое описание методики работы по программе и включает в себя:

- особенности организации образовательного процесса – очная форма
- методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, дискуссионный. Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.;

- формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

- формы организации учебного занятия - беседа, игра, мастер-класс, наблюдение, практическое занятие, соревнование, турнир, чемпионат, экзамен, эстафета;

- педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, обучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология;

Для каждого занимающегося подбирается определенный комплекс упражнений, в соответствии с его состоянием здоровья, предпочтениями направленными на профориентацию.

Курс занятий по данной программе рассчитан на 4 года обучения.

Раздел 3. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и изменения в 2021.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
8. Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

2. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>).

3.1. Список литературы.

1. *Ашмарин Б.А.*, Теория и методика физического воспитания. – М. Просвещение, 1990.
2. *Вейдер Джо.* Современный культуризм. – М.: ФиС., 1994.
3. *Вейдер Джо.* Строительство тела. – М.: ФиС., 1991.
4. *Вейдер Джо.* Энциклопедия культуризма. М.: ФиС., 1998.
5. Журналы «Спортивная жизнь России» за 1996-1999 годы
6. *Иванов Ю.И., Михайлова Э.И.* «Домашний стадион».
7. *Корепанов. В.И.* Наглядное пособие для залов атлетизма.
8. *Курьсь.В.Н* Основы силовой подготовки юношей.. М. 2004г.
9. *Регулян В.Ф.* Стать сильнее сильного. – М.: ФиС., 1993.
10. *Фомин А.И., Павлов Л.В.* Силовая подготовка.- М., 1984