

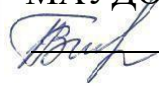
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАБАРОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СКАЗКА»

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического совета
МАУДО ДЮЦ «Сказка»
Протокол № 4 от 25.06.2026



УТВЕРЖДЮ

Директор
МАУДО ДЮЦ «Сказка»
 В.Н. Пашкевич
25 июня 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Атлетическая гимнастика»
(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст учащихся: 8-17 лет.

Срок реализации: 3 года.

Автор-составитель:
Шкреба Александр Николаевич,
педагог-организатор

ХАБАРОВСК-2026

Информационная карта программы

Ведомственная принадлежность	Управление образования администрации г. Хабаровска Хабаровского края
Наименование учреждения	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования г. Хабаровска «Детско-юношеский центр «Сказка»
Дата образования и организационно-правовая форма учреждения	ДЮЦ «Сказка» образован в 1990 году. В настоящее время муниципальное автономное учреждение.
Адрес учреждения	681022, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Сигнальная, дом 4, тел. 8 (4212) 98-04-53
Фамилия, имя, отчество педагога	Шкреба Александр Николаевич
Образование педагога	высшее Хабаровский государственный институт физической культуры. Факультет - тренерский, специальность – физическая культура и спорт.
Должность	педагог дополнительного образования
Контактные телефоны	рабочий телефон 8 (4212) 98-04-53 моб. 89241896082
Полное название образовательной программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Атлетическая гимнастика»
Специализация программы	физкультурно-спортивная направленность
Уровень освоения программы	базовый
Цель программы	развитие физического и духовного потенциала личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами физической подготовки.
Задачи программы	<i>Личностные:</i> - способствовать формированию навыков коллективной работы (чувство коллективизма, дисциплинированность, самостоятельность). - сформировать устойчивый интерес к учебным и спортивным занятиям, сформировать гигиенические навыки. <i>Предметные:</i> - обучить техническим и тактическим основам атлетической гимнастики, дальнейшее совершенствование техники и тактики. - сформировать знания для занятий тяжелой атлетикой. - овладеть умениями и навыками атлетической гимнастики. - развить силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции. - сформировать интерес к атлетической гимнастике. <i>Метапредметные:</i> - развить и актуализировать двигательные (мышечная сила, быстрота и др.), психические (ощущения, восприятие, представление, внимание, память и др.) способности детей. - сформировать правильную осанку через освоение

	упражнений атлетической гимнастики, развивать гибкость и пластичность тела. - укрепить здоровье обучающихся, содействовать их физическому развитию, физической подготовленности.
Срок реализации	3 года
Место проведения	МАУДО ДЮЦ «Сказка» ул. Сигральная, дом 4
Возраст участников	8 - 17 лет
Контингент уч-ся	учащиеся 1-11 классов
Краткое содержание программы	Программа направлена на оздоровление младших школьников, с наращиванием мышечной массы всех частей тела, развитие физических качеств. Оздоровительная направленность занятий с гантелями заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно - сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность ребенка.
История осуществления реализации программы	Программа реализуется с 2024 года.

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

При разработке программы учтена законодательная нормативная база РФ и нормативная локальная документация МАУДО ДЮОЦ «Сказка»:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Постановление Главного врача от 28.09.2020 №28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 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»;

- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях», методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно- технологического и культурного развития страны;

- Приказ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27 мая 2025 года №220 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

- Постановление администрации г. Хабаровска от 02.10.2023г. №3890 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа «Город Хабаровск»;

- Приказ администрации г. Хабаровска от 17.08.2023г. №1371 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальных услуг в социальной сфере по реализации дополнительных общеразвивающих программ на территории городского округа «Город Хабаровск»;

- Устав МАУДО ДЮОЦ «Сказка».

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, профилактике асоциального поведения, создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, укреплении психического и физического здоровья детей. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки.

Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Атлетическая гимнастика не имеет гендерных и возрастных ограничений, тренироваться можно людям с любым уровнем физической подготовки.

Новизна образовательной программы заключается в том, что она включает новое направление – ОФП атлетическая гимнастика, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области ОФП атлетической гимнастики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением.

Упражнения с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска.

Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в разностороннем положительном влиянии занятий на развитие ребёнка.

В результате занятий происходит:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- рост мышечной массы;
- укрепление связок;
- расширение лексического запаса;
- развитие внимания и двигательной памяти;
- совершенствование координации движений.

Занятия атлетической гимнастикой развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают обучающимся оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств способствует успешному выполнению учебных программ.

Отличительной особенностью программы является интеграция физических, эстетических, художественно-творческих и психо-эмоциональных способностей

обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию.

Адресат программы:

программа рассчитана на учащихся 8-17 лет. Рекомендуемый состав групп по программе 8 чел.

Младший школьный возраст характеризуется умеренными темпами роста, и плавностью развития, постепенностью изменения структур и функций. Физическое развитие подростка выражается в быстром росте тела и усиленном развитии опорно-двигательного аппарата, изменениях в сердечно-сосудистой и нервных системах, а также психическом развитии

С возрастом значительно повышается прочность костей, их химический состав, возрастает содержание солей, кальция, фосфора, магния. Важно не забывать о том, что чрезмерные нагрузки на нижние конечности нередко приводят к плоскостопию, негативно сказываются на общем росте трубчатых костей. Все это требует тщательной дозировки нагрузок в упражнениях, предъявляющих большие требования к опорно-двигательному аппарату, такие упражнения обязательно нужно чередовать с разгрузочными и корригирующими упражнениями.

В группе 1 – 3 года обучения (8 – 17 лет) главными являются развитие таких физических качеств, как гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Быстроту в группе можно развивать с помощью таких упражнений: бег на короткие дистанции 20-50м; прыжки с разбега в длину, высоту; прыжки с места в длину; на гимнастическом козле; метание; упражнения, предельно быстро выполненные с грифом; боксирование – выполнение максимального количества ударных движений за фиксированный короткий отрезок времени (5-6сек). Развивать гибкость можно с упражнениями с палкой, наклоны, повороты туловища с большой амплитудой, фиксация статических положений (мост, шпагат, наклоны).

Выносливость у спортсменов в группе 1 – 3 года обучения (8 – 17 лет) можно развивать: общую (длительный бег 2-3км. со скоростью 70% от минимальной); скоростно-силовую (прыжки вверх с места до отказа толчком двух ног, руки на поясе), статическую (висы, упоры) и специальную, когда увеличивается количество подъемов в одном подходе и их количестве за тренировку с тренажерами, гантелями.

Все физические качества между собой связаны, их нельзя совершенствовать независимо. При развитии силы повышается скорость движений. При выполнении скоростных упражнений возрастает не только быстрота, но и сила, и выносливость. Но связь между качествами различна по характеру. Так, сила и быстрота – это наиболее тесно связанные качества, развитие каждого из них заметно влияет на развитие другого. Совсем иначе взаимосвязаны сила и выносливость.

В группе 1 – 3 года обучения (8 – 17 лет) рекомендуется заниматься 3 раза в неделю через день, одного дня между занятиями хватит, чтобы организм отдохнул и силы восстановились. К выполнению упражнения для развития определенных мышечных групп необходимо 3 подхода по 15-20 повторений. Между подходами отдых должен составлять до 3 минут. Нельзя также забывать о правильном дыхании во время выполнения упражнения. В группе 1 – 3 года обучения (8 – 17 лет) следует обновлять программу занятий каждый месяц, чтобы избежать привыкания мышц к упражнениям.

Успех подготовки спортсменов в группах во многом определяется рациональностью планирования соревнований, тем, на сколько распределены в течение года различные по степени ответственности и решаемым задачам соревнования.

В зависимости от возраста и квалификации спортсмена, роль и место соревнований существенно различаются. В подготовке детей и подростков 1 – 3 года обучения (8 – 17 лет) планируются контрольные соревнования. Обычно соревнования проводятся редко, основная цель их – контроль над эффективностью прошедшего тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса. По-разному распределяются соревнования и в различные периоды годичной подготовки. При подготовке детей и подростков 1 – 3 года обучения (8 – 17 лет), соревнования обычно распределяются равномерно

Наряду с проведением занятий, нельзя забывать о проведении медицинских обследований, тестирований.

1.2. Цели и задачи

Цель программы — развитие физического и духовного потенциала личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами физической подготовки.

Задачи:

Личностные:

- способствовать формированию навыков коллективной работы (чувство коллективизма, дисциплинированность, самостоятельность).
- сформировать устойчивый интерес к учебным и спортивным занятиям, сформировать гигиенические навыки.

Предметные:

- обучить техническим и тактическим основам атлетической гимнастики, дальнейшее совершенствование техники и тактики.
- сформировать знания для занятий тяжелой атлетикой.
- овладеть умениями и навыками атлетической гимнастики.
- развить силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- сформировать интерес к атлетической гимнастике.

Метапредметные:

- развить и актуализировать двигательные (мышечная сила, быстрота и др.), психические (ощущения, восприятие, представление, внимание, память и др.) способности детей.
- сформировать правильную осанку через освоение упражнений атлетической гимнастики, развивать гибкость и пластичность тела.
- укрепить здоровье обучающихся, содействовать их физическому развитию, физической подготовленности.

1.3. Особенности реализации программы

Форма обучения – очная. Возможна реализация данной программы с применением электронных и дистанционных технологий. Для проведения занятий в электронном режиме предусмотрены занятия на платформе ЯКласс.

Тип программы: одноуровневая.

Уровень освоения содержания программы - базовый.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 8 - 17 лет, имеющих допуск врача к занятиям.

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Атлетическая гимнастика» осуществляется без предварительного отбора в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.3648-20.

Программа включает теоретические и практические занятия в оборудованном кабинете (тренажерном зале), проведение контрольных зачетов и участие в соревнованиях.

Рекомендуемый состав групп по дополнительной общеразвивающей программе «Атлетическая гимнастика» - 8 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 3 года, 516 часов.

Срок реализации программы	Всего часов	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю
1 год обучения	172	2	4
2 год обучения	172	2	4
3 год обучения	172	2	4
итого	516		

Основной формой организации образовательного процесса по программе является занятие. Продолжительность занятий 45 минут с обязательным 10-минутным перерывом между ними для отдыха детей и проветривания помещений. Образовательный процесс строится в соответствии психологическими возможностями и с возрастными и особенностями детей, что предполагает возможность коррекции времени и режима занятий в течении учебного и каникулярных периодов.

Формы организации занятий: групповая и индивидуальная.

По окончании освоения дополнительной общеразвивающей программы выпускникам выдается документ, форма которого разработана и утверждена МАУДО ДЮЦ «Сказка».

Структура занятия:

- Подготовительная часть. Разминка (5 минут). На ней решаются вопросы вхождения детей в рабочий режим занятий, подготовки и разогрева всех мышечных групп, суставов и связок к работе.

- Основная часть (до 50 минут). Применяются гантели от 0,5 кг до 4 кг, собственный вес (при подтягивании, отжимании), блины от штанги, работа на тренажерах. Выбирая по одному упражнению для каждой мышечной группы (для крупных групп можно и два упражнения), составляется комплекс круговой тренировки. Каждое упражнение выполняется до 15 раз.

- Заключительная часть (5 минут). Выполняются упражнения на растяжку и гибкость, упражнения для пресса, постоянно применяются различные варианты многократных прыжков с места, подтягивания на перекладине с помощью - до 15 раз. Некоторые упражнения проводятся в соревновательной форме. Это перетягивание, прыжки на одной, на двух ногах, в конце года проводятся зачеты по следующим упражнениям: отжимание от пола, подтягивание на перекладине и прыжок с места.

При нормировании нагрузок учитывается пять компонентов:

- продолжительность упражнения;
- интенсивность;
- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;
- характер отдыха;
- число повторений упражнения.

Отличительные особенности программы «Атлетическая гимнастика»: положительное влияние нагрузок силового характера дает возможность учащимся укрепить и скорректировать свое здоровье.

Адресат программы: учащиеся 8 - 17 лет, желающие заниматься физической подготовкой, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий

Форма обучения: очная

Методы обучения:

-словесные (вербальные),

- наглядные,
- практические.

Методы практических упражнений разделяются на 3 группы:

- методы строго регламентированного упражнения,
- игровой,
- соревновательный методы.

Типы занятий:

- учебные,
- тренировочные,
- учебно-тренировочные,
- восстановительные,
- контрольные.

1.4. Ожидаемый результат и способы проверки

В результате освоения данной программы дети должны показать следующие результаты:

Личностные

Учащиеся:

- проявят интерес к физической подготовке, атлетической гимнастике, как виду спорта;
- разовьют волевые качества средствами силовой подготовки решительность, настойчивость, выдержка, смелость.
- разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, сопереживание, взаимопомощь, выражать неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям дисциплинированность, трудолюбие.
- приобретут основные навыки личной и общественной гигиены при занятиях спортом.

Метапредметные

Учащиеся научатся:

- понимать роль занятий физическими упражнениями в режиме дня, уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять занятия атлетической гимнастикой, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки только на соревнованиях и в личной жизни;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных имеющихся условиях;
- владеть специальной терминологией, тактикой, правилами, техникой безопасности на занятиях и соревнованиях;
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

Предметные:

Учащиеся научатся:

- техническим приёмам, тактическим действиям и правилам атлетической гимнастики;
- приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

Результативность обучения контролируется тестами, выполнением физических упражнений и проведением соревнований.

Контроль за реализацией Программы представлен в Индивидуальных картах учета результатов обучения в *Приложении № 1* и Карта учета участия учащихся детского

1.5 Содержание программы Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	тема	Количество часов			Формы промежуточного контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Техника безопасности на занятиях	1	-	1	Беседа Тест
2	Гигиена занятий	1	-	1	Беседа Викторина
3	Инвентарь и оборудование	1	-	1	Беседа Опрос
4	Питание атлета	1	-	1	Беседа Опрос
5	Основы техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике	1	-	1	Беседа Тест
6	Техника выполнения упражнений на тренажерах.	1	3	4	Сдача нормативов
7	Техника выполнения упражнений с гантелями	1	3	4	Сдача нормативов
8	Развитие физических качеств – быстроты, ловкости, гибкости, силы	1	51	52	Сдача нормативов
9	Развитие специальной выносливости	1	49	50	Сдача нормативов
10	Развитие мышечной массы	1	45	46	Сдача нормативов
11	Контрольные испытания	1	6	7	Сдача нормативов
12	Участие в соревнованиях	1	3	4	Соревнования
всего		12	160	172	

Содержание программы 1-го года обучения

1. Техника безопасности при работе на тренажерах, с гантелями, со штангой (1час).

Теория: инструктаж. Применение на занятиях тренажеров по прямому назначению (правильное выполнение упражнений). Выполнять упражнения со штангой только с замками и со штангистским ремнем. В зале не бегать, не толкаться. Ставить вес на тренажерах, штанге согласно физической подготовленности спортсмена.

2. Гигиена занятий (1 час)

Теория: беседа по основам гигиены спортсменов: личная гигиена включает в себя суточный режим, уход за телом, полостью рта, отказ от вредных привычек, закаливание.

3. Инвентарь и оборудование (1 час).

Теория: беседа о назначениях и принципах работы тренажеров, гантелей, штанги, перекладины, шведской стенки, эспандеров. Требования к спортивному залу для занятий атлетической гимнастикой и к подсобным помещениям.

4. Питание атлета (1 час).

Теория: беседа о рациональном питании, соответствие пищи энергетическим затратам человека, полноценно питание в качественном отношении (белки, углеводы, витамины, минералы и т. д.).

5. Основы техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике (1 час).

Теория: техника выполнения упражнения в атлетической гимнастике – одна из главных составляющих в подготовке спортсменов. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего развития.

6. Техника выполнения упражнений на тренажерах (4 часа).

Теория: объяснение техники упражнения.

Практика: показ и выполнение упражнения по фазам (фиксирование частей тела, правильное выполнение упражнения – без рывков и задержек). Правильный подбор веса. Выполнение упражнения по плану с соблюдением правильного дыхания и отдыха между подходами 2-3 минуты

7. Техника выполнения упражнений с гантелями (4 часа).

Теория. Объяснение выполнения техники упражнения на определенную мышцу по элементам под разным углом и положением тела.

Практика: Показ и выполнение упражнения по фазам, фиксирование рук на гантелях, движение без рывков и задержек. Выполнение упражнения по плану с соблюдением правильного дыхания и отдыха между подходами 2-3 минуты.

8. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости (52 часа).

Теория: объяснение понятия силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Практика: показ выполнения упражнения по плану.

9. Развитие специальной выносливости (50 часов).

Теория: объяснение выполнения упражнения (количество подходов, повторений 3х15-20 с определенным весом).

Практика: показ и выполнение упражнения на тренажерах с гантелями, штангой на определенные группы мышц по плану на выносливость 3х15-20 и соблюдением правильного дыхания и отдыха между подходами 2-3 минуты.

10. Развитие мышечной массы (46 часов).

Теория: объяснение выполнения упражнения для развития мышечной массы.

Практика: количество подходов, повторений 3х8-12 с определенным весом по плану.

11. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) (7 часов).

Теория: объяснение задачи в правильном выполнении упражнения.

Практика: выполнение упражнений – прыжки в длину с места, отжимание, подтягивание.

12. Соревнования (4 часа).

Теория: постановка задач на лучшие результаты в жиме грифа лежа, жим гантели стоя, тяга ручки за голову.

Практика: показ лучших результатов по ОФП в сумме трех упражнений.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	тема	Количество часов			Формы промежуточного контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Техника безопасности на занятиях	1	-	1	Беседа Тест
2	Самоконтроль и правильное питание.	1	-	1	Беседа Опрос
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	1	-	1	Беседа Опрос
4	Восстановительные	1	-	1	Беседа

	мероприятия				Опрос
5	Техника выполнения упражнений с гантелями.	1	3	4	Сдача нормативов
6	Техника выполнения упражнений в жиме штанги лежа	1	3	4	Сдача нормативов
7	Развитие физических качеств – быстроты, ловкости, гибкости, силы	1	38	39	Сдача нормативов
8	Развитие специальной выносливости определенной группы мышц	1	54	55	Сдача нормативов
9	Развитие мышечной массы (определенные группы мышц)	1	54	55	Сдача нормативов
10	Контрольные испытания	1	6	7	Сдача нормативов
11	Участие в соревнованиях	1	3	4	Соревнования
всего		11	161	172	

1. Техника безопасности при работе на тренажерах, с гантелями, со штангой (1 час).

Теория: инструктаж. Применение на занятиях тренажеров по прямому назначению (правильное выполнение упражнений). Выполнять упражнения со штангой только с замками и со штангистским ремнем. В зале не бегать, не толкаться. Ставить вес на тренажерах, штанге согласно физической подготовленности спортсмена.

2. Самоконтроль и правильное питание (1 час)

Теория: необходимость навыков самоконтроля за здоровьем и спортивной формой. Самостоятельное регистрирование пульса до и после сна в положении сидя, стоя, лежа. Объемы и интенсивность проделанной работы, динамика спортивных результатов. Отслеживание таких параметров как самочувствие, сон, аппетит, работоспособность настроение. Понятие «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Меры предупреждения переутомления. Основные составляющие правильного питания - важнейшего фактора сохранения здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Необходимость полного соответствия в энергозатратах и в калориях. Правильное соотношение белков, жиров, углеводов. Разумное употребление необходимых витаминов. Норма питания и контроль веса спортсмена.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма. (1 час).

Теория: Скелет. Окостенение скелета. Позвоночник. Изгибы позвоночника. Мышечная система. Влияние мышечной деятельности на вегетативные функции (кровообращение, дыхание). Рефлекторное влияние внутренних органов на функциональное состояние мускулатуры, основные мышцы, их строение и взаимодействие, название, их расположение на теле. Личная гигиена. Ознакомление с совокупностью гигиенических правил, правильное чередование умственного и физического труда, регулярное полноценное питание, полноценный сон.

4. Восстановительные мероприятия (1 час).

Теория: восстановление, как биологическое равновесие организма. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, полноценная разминка, восстановительные упражнения. Рациональное питание. Рациональный режим.

5. Техника выполнения упражнений с гантелями (4 часа).

Теория: правильность выполнения техники по элементам под разным углом и положением тела (рук, ног, спины).

Практика: выполнение упражнения с гантелями по плану с соблюдением правильного дыхания и отдыха между подходами 2-3 минуты.

6. Техника выполнения упражнений в жиме штанги лежа. Жим штанги сидя под углом 45, жим штанги лежа вниз головой. (4 часа).

Теория: объяснение техники упражнения.

Практика: показ и выполнение упражнения в жиме лежа по фазам (и.п. лежа, фиксирование тела, таза, спины, ног, рук, снятия штанги со стоек, опускание штанги вниз, фиксирование на груди, жим, на стойки). Соблюдение правильного дыхания и отдыха в подходе.

7. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости гантелями (39 часов).

Теория: объяснение понятия силы, быстроты, ловкости, гибкости. Объяснение упражнения на развитие быстроты. Выполнение упражнения в максимально быстром темпе (бег на короткие дистанции 20 и 50 м.; прыжки с разбега в длину, высоту; с места в длину; метание. Объяснение упражнения на развитие гибкости – упражнение с гимнастической палкой и.п. руки с палкой вверх, не сгибая рук в локтях заводить за спину. Наклоны и повороты туловища с большой амплитудой движения, упражнения на растягивание, упражнения с помощью партнера, маховые движения ногами. Объяснение упражнения на развитие ловкости, спортивные игры, элементы акробатики, спортивной гимнастики.

Практика: Показ и выполнение упражнения по фазам, фиксирование рук на гантелях, движение без рывков и задержек. Выполнение упражнения по плану с соблюдением правильного дыхания и отдыха между подходами 2-3 минуты. Выполнения упражнения на развитие гибкости, ловкости, быстроты с соблюдением правильного дыхания и отдыха между упражнениями.

8. Развитие специальной выносливости (55 часов).

Теория: дальнейшее повышение уровня развития выносливости 3 подхода x 15 – 20 повторений с определенным весом.

Практика: выполнение упражнения на тренажерах, с гантелями, штангой, перекладине на определенные группы мышц по плану и соблюдением правильного дыхания и отдыха между подходами 2-3 минуты.

9. Развитие мышечной массы. (55 часов).

Теория: объяснение выполнения упражнения на формирование мышечной массы спортсмена на снарядах (кол-во подходов, повторений 3x8x12 с определенным весом и соблюдением правильного дыхания и отдыха между подходами 2-3 минуты.

Практика: показ и выполнение упражнений на тренажерах с гантелями, штангой, перекладине по элементам, фазам на определенные группы мышц по плану (фиксирование частей тела, рук, спины, ног с правильным выполнением упражнений без рывков и задержек).

10. Выполнение контрольных нормативов по ОФП. (7 часов).

Теория: проведение соревнований согласно календарного плана. Постановка задач на выполнение лучших результатов.

Практика: выполнение упражнений – отжимание, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места.

11. Соревнования (4 часа).

Теория: постановка задач на лучшие результаты в жиме грифа лежа, жим гантели стоя, тяга ручки за голову.

Практика: показ лучших результатов по ОФП в сумме трех упражнений (тяга ручки за голову (тренажер), жим гантели стоя, жим грифа лежа на горизонтальной доске).

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	тема	Количество часов			Формы промежуточного контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Техника безопасности на	1	-	1	Беседа

	занятиях				Тест
2	Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	1	-	1	Беседа Тест
3	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	-	1	Сдача нормативов
4	Совершенствование техники выполнения упражнений в жиме штанги лежа	1	3	4	Сдача нормативов
5	Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями	1	3	4	Сдача нормативов
6	Развитие специальной выносливости (определенные группы мышц)	1	50	51	Сдача нормативов
7	Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты	1	39	40	Сдача нормативов
8	Развитие мышечной массы (определенные группы мышц). По плану	1	58	59	Сдача нормативов
9	Контрольные испытания	1	6	7	Сдача нормативов
10	Участие в соревнованиях	1	3	4	Соревнования
всего		10	162	172	

1. Техника безопасности при работе на тренажерах, с гантелями, со штангой (1 час).

Теория: инструктаж. Применение на занятиях тренажеров по прямому назначению (правильное выполнение упражнений). Выполнять упражнения со штангой только с замками и со штангистским ремнем. В зале не бегать, не толкаться. Ставить вес на тренажерах, штанге согласно физической подготовленности спортсмена.

2. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. (1 час)

Теория: понятие врачебного контроля и его роли для юного атлета. Значение данных врачебного контроля. Понятие о тренированности, перетренированности, утомлении и восстановлении. Самоконтроль и его показатели в дневнике. Пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, ранах.

Практика: практические занятия по оказанию первой помощи на занятиях при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, ранах.

3. Общая физическая подготовка (ОФП). (1 час).

Теория: Общая подготовка, как основа развития различных качеств и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке атлетов. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовкой в атлетической гимнастике. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Практика: упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движения руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.)

4. Техника выполнения упражнений с гантелями (4 часа).

Теория: Совершенствование техники упражнения жимов гантелей, штанги стоя от груди по фазам.

Практика: показ и выполнение техники упражнения жимов гантелей, штанги стоя от груди по фазам: хват и размещение гантелей у плеч (ладонями во внутрь), жим гантелей над головой (верхняя точка) с вращением в запястьях, фиксация конечной позиции, возвращение рук в исходное положение. Совершенствование техники упражнения жима штанги стоя, сидя от груди по фазам: хват и размещение грифа на груди стоя, жим грифа над головой, фиксация конечной позиции, опускание штанги в исходное положение. Выполнение упражнения с гантелями по плану с соблюдением правильного дыхания и отдыха между подходами 2-3 минуты.

5. Совершенствование техники выполнения упражнений в жиме штанги лежа. Жим штанги сидя под углом 45, жим штанги лежа вниз головой. (4 часа).

Теория: объяснение техники жимов штанги.

Практика: показ и выполнение упражнения в жиме лежа по фазам (и.п. лежа, фиксирование тела, таза, спины, ног, рук, снятия штанги со стоек, опускание штанги вниз, фиксирование на груди, жим, на стойки). Соблюдение правильного дыхания и отдыха в подходе.

6. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости. (51 час).

Теория: объяснение понятия силы, быстроты, ловкости, гибкости. Объяснение упражнения на развитие быстроты. Выполнение упражнения в максимально быстром темпе (бег на короткие дистанции 20 и 50 м.; прыжки с разбега в длину, высоту; с места в длину; метание. Объяснение упражнения на развитие гибкости – упражнение с гимнастической палкой и.п. руки с палкой вверх, не сгибая рук в локтях заводить за спину. Наклоны и повороты туловища с большой амплитудой движения, упражнения на растягивание, упражнения с помощью партнера, маховые движения ногами. Объяснение упражнения на развитие ловкости, спортивные игры, элементы акробатики, спортивной гимнастики.

Практика: выполнения упражнения на развитие гибкости, ловкости, быстроты с соблюдением правильного дыхания и отдыха между упражнениями.

7. Развитие специальной выносливости (40 часов).

Теория: дальнейшее повышение уровня развития выносливости 3 подхода x 15 – 20 повторений с определенным весом.

Практика: выполнение упражнения на тренажерах, с гантелями, штангой, перекладине на определенные группы мышц по плану и соблюдением правильного дыхания и отдыха между подходами 2-3 минуты.

8. Развитие мышечной массы. (59 часов).

Теория: объяснение выполнения упражнения на формирование мышечной массы спортсмена на снарядах (кол-во подходов, повторений 3x8x12 с определенным весом и соблюдением правильного дыхания и отдыха между подходами 2-3 минуты.

Практика: показ и выполнение упражнений на тренажерах с гантелями, штангой, перекладине по элементам, фазам на определенные группы мышц по плану (фиксирование частей тела, рук, спины, ног с правильным выполнением упражнений без рывков и задержек).

9. Выполнение контрольных нормативов по ОФП. (7 часов).

Теория: объяснение задачи в правильном выполнении упражнения.

Практика: выполнение упражнений – отжимание, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места.

10. Соревнования (4 часа).

Теория: проведение соревнований согласно календарного плана. Постановка задач на выполнение лучших результатов.

Практика: показ лучших результатов по ОФП в сумме трех упражнений (тяга ручки за голову (тренажер), жим гантели стоя, жим грифа лежа на горизонтальной доске).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программа реализуется в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком МАУДО ДЮЦ «Сказка», размещенном на официальном сайте учреждения.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2026	11.07.2027	43	86	172	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01.09.2026	11.07.2027	43	86	172	2 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	01.09.2026	11.07.2027	43	86	172	2 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» реализуется на базе МАУДО ДЮЦ «Сказка» города Хабаровска.

Особенности организации учебного процесса в МАУДО ДЮЦ «Сказка»:

- занятия по программам дополнительного образования проходят в соответствии с расписанием МАУДО ДЮЦ «Сказка»;
- по окончании учебного года учащийся получает свидетельство об окончании обучения по данной программе и имеет возможность выбрать другую программу в МАУДО ДЮЦ «Сказка»;
- занятия в группах по реализации данной программы могут проводиться по разновозрастным, либо разновозрастным группам, в том числе всем составом детского объединения;
- рекомендуемый количественный состав групп 8 человек;
- продолжительность занятий 45 минут с обязательным 10-минутным перерывом между ними для отдыха детей и проветривания помещений.

В реализации программы участвует педагог дополнительного образования. При организации и проведении соревнований, праздников принимают участие специалисты МАУДО ДЮЦ «Сказка»: педагог-организатор, методист, педагог-психолог, педагоги дополнительного образования.

Информация о деятельности детского объединения «Атлетическая гимнастика» отражается на официальном сайте МАУДО ДЮЦ «Сказка»: <http://skazka-centr.ru/>.

Материально-техническая база

Занятия по программе проходят в кабинете МАУДО ДЮЦ «Сказка», оборудованном в соответствии с требованиями СанПиН СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса.

Для реализации программы имеется следующая материально-техническая база:

- тренажеры на все основные группы мышц – 7 шт.;
- стойки для жимов – 2 шт.;
- стойка для приседаний – 1 шт.;
- скамейка горизонтальная – 1 шт.;
- скамейка для пресса – 1 шт.;
- стойка для пресса – 1 шт.;
- перекладина - 1 шт.4
- беговая дорожка – 1 шт.;
- велотренажер – 1 шт.;
- эллипсоидный тренажер – 1 шт.;

- гриф для штанги весом 20 кг. – 2 шт.;
- гриф для штанги весом 15 кг. – 2 шт.;
- диски от 2,5 кг. до 25 кг.;
- гантели литые и разборные от 0,5 до 32 кг.
- коврик гимнастический – 1 шт.
- скакалка-1шт
- эспандер кистевой -2шт
- эспандер ленточный -1 шт

Имеется возможность использовать дополнительное оборудование ДЮЦ «Сказка» – фотоаппарат, видеокамеры, микрофоны и другое, для участия в праздничных мероприятиях, соревнованиях.

Наличие специальной формы ребенка для занятий атлетической гимнастикой не предусмотрено. Для занятий требуется сменная обувь.

2.3. Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся вводная, промежуточная, текущая и итоговая аттестации.

Итоговый контроль (май - июнь).

Осуществляется в конце каждой четверти по следующим упражнениям: подтягивание на перекладине, отжимание от пола, прыжок с места.

1 год обучения

К концу учебного года норматив для каждого учащегося составляет: набрать от 50 до 100 баллов, суммарный итог которых складывается из:

- отжимание от пола - 1 балл (за каждое отжимание);
- подтягивание на перекладине - 5 баллов за одно подтягивание;
- прыжок с места - за каждые 10см - 1 балл.

По итогам проведения зачетов и соревнований составляются протоколы.

2 год обучения

К концу учебного года норматив для каждого учащегося составляет: набрать от 50 до 100 баллов, суммарный итог которых складывается из:

- подтягивание на перекладине, отжимание от пола, прыжок с места.
- отжимание от пола - 1 балл (за каждое отжимание);
- подтягивание на перекладине - 5 баллов за одно подтягивание;
- прыжок с места - за каждые 10см - 1 балл.

По итогам проведения зачетов и соревнований составляются протоколы.

3 год обучения

К концу учебного года норматив для каждого учащегося составляет: набрать от 50 до 120 баллов, суммарный итог которых складывается из:

- отжимание от пола -1 балл (за каждое);
- подтягивание на перекладине - 5 баллов (за одно подтягивание);
- прыжок с места - за каждые 10см - 1 балл.

По итогам проведения зачетов и соревнований составляются протоколы.

2.4. Воспитательный компонент

№	Название раздела, темы	Направления воспитательной работы	Формы реализации
1	Гигиена занятий	формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, воспитывать потребность в здоровом образе жизни	Беседа

2	Общефизическая подготовка (ОФП)	воспитание личности спортсмена, развитие его индивидуальных качеств, привитие навыков культуры поведения, культуры общения, формирование толерантного отношения к людям другой национальности и вероисповедания	Наблюдение, анализ
3	Техника выполнения упражнений	трудовое воспитание, воспитывать эмоционально-волевую устойчивость к неблагоприятным факторам, способность переносить физические и психические нагрузки;	Беседа, наблюдение, анализ
4	Самоконтроль и правильное питание атлета	Воспитание основополагающих условий здорового образа жизни, соответствующих возрасту, полу и характеру вида деятельности	Беседа, наблюдение, анализ

2.5. Оценочные материалы

Диагностические материалы, позволяющие определить уровень удовлетворенности обучающихся и родителей (законных представителей) качеством предоставления дополнительного образования в МАУДО ДЮЦ «Сказка» разрабатываются и анализируются педагогом-психологом.

Уровень достижений учащимися планируемых результатов определяется при проведении промежуточной, текущей и итоговой аттестации.

Для отслеживания результативности данной программы используются следующие инструменты мониторинга:

- индивидуальные карты учета результатов обучения (*Приложение №1*);
- журналы педагога дополнительного образования;
- анализ результатов участия детей в защитах творческих проектов (*Приложение №2*);
- отчетные соревнования;
- формирование фото и видео материалов;
- уровень удовлетворенности учащихся и родителей (диагностируется педагогом-психологом в соответствии с утвержденными локальными актами МАУДО ДЮЦ «Сказка» сроками и методиками).

2.6. Механизм оценки получаемых результатов.

Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов обучения является участие детей в соревнованиях. Кроме этого, прямыми формами подведения итогов по каждому блоку и разделу программы и росту достижений, предусмотрены следующие формы: участие учащихся в соревнованиях, которые позволяют отследить уровень физического роста и потенциала учащихся. Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся мини-соревнования, зачеты.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность учащихся, развитие чувства ответственности и товарищества.

Основные методы диагностики: наблюдение, самонаблюдение, самооценка, анкетирование, беседа, тестирование. К числу важнейших элементов работы по данной программе относится отслеживание результатов. Способы и методики определения результативности образовательного и воспитательного процесса разнообразны и направлены на сформированность личных качеств учащихся.

Важная оценка — отзывы обучаемых, их родителей, педагогов коллег физкультурно-спортивной направленности.

Программа предусматривает наблюдение и контроль за развитием личности учащихся, осуществляющиеся в ходе анкетирования и диагностики. Анкеты учащихся позволяют педагогу лучше узнать детей, проанализировать межличностные отношения обучаемых и воспитательную работу в целом, обдумать и спланировать действия, по сплочению коллектива и развитию творческой активности, пробудить в детях желание прийти на помощь друг другу и к нуждающимся людям. Результаты пройденной программы прослеживаются через достижения групп, учащихся в соревнованиях.

2.7. Методические материалы программы

На занятиях используются образовательные технологии, основанные на принципах самостоятельности, наглядности, доступности и результативности. Теоретический и практический материал для занятий подбирается с учётом возрастных особенностей детей.

Занятия можно проводить с полным составом детского объединения.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, практическая работа, педагогическое наблюдение.

Формы и методы работы:

- индивидуальная работа;
- групповая работа.

Для реализации проектов возможно использовать информацию для учителя на сайтах <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/11/kompleksy-atleticheskoy-gimnastiki-dlya-podrostkov-i>; <https://videouroki.net/razrabotki/atletichieskaia-ghimnastika-dlia-iunoshiei.html>

Педагогические принципы организации образовательного процесса:

- принцип индивидуализации (личностно-ориентированный подход);
- принцип деятельностного подхода (через систему занятий дети включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребёнка);
- принцип сотворчества (каждое занятие – труд учащегося (или группы учащихся) и педагогов;
- принцип разновозрастного единства (в разновозрастных группах ребята могут проявлять лидерские качества, умение работать в команде, учитывая интересы других);
- принцип связи теории с практикой;
- принцип открытости системы (совместная работа специалистов МАУДО ДЮЦ «Сказка», семьи, других социальных институтов, учреждений культуры направлена также на обеспечение каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей).

2.8. Список литературы по программе

Литература для педагогов

1. Брунгардт, К. Идеальные мышцы груди и плечевого пояса. / К. Брунгардт. – Минск: ООО Попурри, 2016. - 103 с.

2. Виноградов Г. П. Атлетизм: Теория и методика тренировки: учебник для высших учебных заведений / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с. : ил.
3. Гусев И. Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов / И. Е. Гусев. – М. : АСТ, Минск: Харвест, 2002.
4. Донцов А. Конструктор тела. Силовые и фитнес тренировки / А. Донцов. – СПб. : Питер, 2017. – 144 с. : ил.
5. Кеннеди Р. Крутой культурист. / Р. Кеннеди. – М. : Гера-Спорт, 2019. - 201 с.
6. Коннорс Э. и др. Бодибилдинг. Баланс красоты и здоровья / Э. Коннорс. - М. : , 2019. - 111 с.
7. Коннорс Э. и др. Энциклопедия бодибилдинга / Э. Коннорс. - Пер. с англ. – М. : 2010. - 103 с.
8. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. / В. Ф. Ломейко. - Минск: Народная асвета, 2018. -198 с.
9. Уайдер Д. Как тренируются звёзды / Д. Уайдер. - Москва, 2018. - 134 с.
10. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. – М. : ЭКСМО, 2003.
11. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг: учебное пособие / Б. И. Шейко. – М. : ЗАО «ЕАМ Спорт Сервис», 2005. – 544 с.

Литература для детей и родителей

1. Бодибилдинг для начинающих/ Под ред. О. Хейдештама; Пер. с англ. – 2019. - 212 с. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л. В. Волков. – К. : Здоровье, 1984.
2. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет: Физкультура и спорт. / Л. С. Дворкин. – 2018. - 103 с.
3. Мороз Р. П. Развивайте силу / Р. П. Мороз. – М. : АКР, 2017. - 58 с.

**Индивидуальная карта учета результатов обучения
по дополнительной общеобразовательной программе
«Атлетическая гимнастика»**

Группа ____ **год обучения**

Возраст _____ **лет**

на начало/конец _____ **учебного года**

показатели	ФИ ребенка	ФИ ребенка	ФИ ребенка	ФИ ребенка	ФИ ребенка	ФИ ребенка	ФИ ребенка	ФИ ребенка
1. Теоретическая подготовка обучающегося								
Техника безопасности при работе на тренажерах, с гантелями, со штангой								
Гигиена занятий								
Инвентарь и оборудование								
Самоконтроль и правильное питание атлета								
Краткие сведения о строении и функциях организма								
Восстановительные мероприятия								
3. Общеучебные умения и навыки ребенка								
Использование ноутбука для решения учебных задач								
Понимание особенностей проектной деятельности								
4. Творческие достижения								
Участие в соревнованиях								
5. Личностное развитие ребенка								
Самостоятельность выполнения работы								
Проявление волевых и трудовых качеств								
Умение логически рассуждать								
Умение работать в команде								

Педагог дополнительного образования

Шкреба А.Н.

**Карта учета участия учащихся детского объединения
«Атлетическая гимнастика»
Итоговое соревнование _____ учебный год**

	Фамилия, имя и отчество ребенка	Упражнения			Сумма (кол-во)	место
		Жим гантели стоя вверх	Тяга на тренажере сидя	Жим грифа лежа		
	ГРУППА 8 – 9 лет					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
	ГРУППА 10 - 11 лет					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
	ГРУППА 12 – 13 лет					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
	ГРУППА 14 – 15 лет					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
	ГРУППА 16 – 17 лет					
1						
2						
3						

4						
5						

Педагог дополнительного образования

А.Н.Шкроба

Приложение 3

**Календарный учебный график
детского объединения "Атлетическая гимнастика"
группа № 1
первый год обучения
2026-2027 учебный год
ДООП «Атлетическая гимнастика»**

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Формы контроля	Примечание
СЕНТЯБРЬ		Инструктаж по ТБ. Техника выполнения упражнений	учебное занятие	2	тест	
		гигиена занятий. Развитие физических качеств	учебное занятие	2	тест	
		техника выполнения упражнений. Развитие физических качеств	учебное занятие	2	Практическая работа	
		инвентарь и оборудование. Развитие физических качеств	учебное занятие	2	Практическая работа	
		техника выполнения упражнений. Развитие физических качеств	учебное занятие	2	Практическая работа	
		техника выполнения упражнений. Развитие физических качеств	учебное занятие	2	Практическая работа	
		техника выполнения упражнений. Развитие физических качеств	учебное занятие	2	Практическая работа	
		техника выполнения упражнений. Развитие физических качеств	учебное занятие	2	Практическая работа	
		питание атлета. Развитие физических качеств	учебное занятие	2	Практическая работа	
ОКТАБРЬ		питание атлета. Развитие физических качеств	учебное занятие	2	Практическая работа	
		питание атлета. Развитие физических качеств	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие физических качеств (быстрота). Развитие выносливости	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие физических качеств (быстрота). Развитие выносливости	учебное занятие	2	Практическая работа	

		Развитие выносливости				
МАРТ		Развитие физических качеств (гибкость). Развитие выносливости	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие физических качеств (гибкость). Развитие выносливости	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие физических качеств (быстрота). Развитие выносливости	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие физических качеств (быстрота). Развитие выносливости	учебное занятие	2	репетиция	
		Развитие физических качеств (быстрота). Развитие выносливости	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие физических качеств (быстрота). Развитие выносливости	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие физических качеств (быстрота). Развитие выносливости	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие физических качеств (быстрота). Развитие выносливости	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие физических качеств (быстрота). Развитие выносливости	учебное занятие	2	Практическая работа	
АПРЕЛЬ		Развитие физических качеств (быстрота). Развитие выносливости	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие физических качеств (быстрота). Развитие выносливости	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие мышц рук, ног. Упражнения с гантелями	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие мышц рук, ног. Упражнения с гантелями	учебное занятие	3	Практическая работа	
		Развитие мышц рук, ног. Упражнения с гантелями	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие мышц рук, ног. Упражнения с гантелями	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие мышц рук, ног. Упражнения с гантелями	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие мышц рук, ног. Упражнения с гантелями	учебное занятие	2	Практическая работа	
МАЙ		Развитие грудных мышц спины на тренажерах.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие грудных мышц спины на тренажерах.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие грудных мышц спины на тренажерах.	учебное занятие	2	Творческая работа	

		Развитие грудных мышц спины на тренажерах.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие грудных мышц спины на тренажерах.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие грудных мышц спины на тренажерах.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие грудных мышц спины на тренажерах.	репетиция	2	Творческое задание	
		Развитие грудных мышц спины на тренажерах.	репетиция	2	концерт	
ИЮНЬ		Развитие мышц рук, ног. Упражнения на тренажерах	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие мышц рук, ног. Упражнения на тренажерах	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие мышц рук, ног. Упражнения на тренажерах	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие мышц рук, ног. Упражнения на тренажерах	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие мышц рук, ног. Упражнения на тренажерах	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие мышц рук, ног. Упражнения на тренажерах	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие мышц рук, ног. Упражнения на тренажерах	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие мышц рук, ног. Упражнения на тренажерах	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие мышц рук, ног. Упражнения на тренажерах	учебное занятие	2	Практическая работа	
ИЮЛЬ		Развитие мышц рук, ног. Упражнения на тренажерах	учебное занятие	2	Творческое задание	
		Развитие мышц рук, ног. Упражнения на тренажерах	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие мышц рук, ног. Упражнения на тренажерах	учебное занятие	2	Практическая работа	

Календарный учебный график
детского объединения "Атлетическая гимнастика"
группа № 2
второй год обучения
2026-2027 учебный год
ДООП «Атлетическая гимнастика»

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Формы контроля	Примечание
СЕНТЯБРЬ		Инструктаж по ТБ. Техника выполнения упражнений	учебное занятие	2	тест	
		Гигиена занятий. Развитие физических качеств	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Техника выполнения упражнений. Развитие физических качеств	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Инвентарь и оборудование. Развитие физических качеств	учебное занятие	2	Практическая работа	
		техника выполнения упражнений. Развитие физических качеств	учебное занятие	2	Практическая работа	
		техника выполнения упражнений. Развитие физических качеств	учебное занятие	2	Практическая работа	
		техника выполнения упражнений. Развитие физических качеств	учебное занятие	2	Практическая работа	
		техника выполнения упражнений. Развитие физических качеств	учебное занятие	2	Практическая работа	
		питание атлета. Развитие физических качеств	учебное занятие	2	Практическая работа	
ОКТАБРЬ		Упражнения на развитие мышц ног	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц ног	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Методика и принципы систем тренировок. Общеразвивающие упражнения.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Общеразвивающие упражнения.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	

		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
НОЯБРЬ		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц спины.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц спины.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц плеча.	учебное занятие	2	Творческая работа	
		Упражнения на развитие мышц спины.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Укрепление мышц спины.	учебное занятие	2	соревнование	
		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	тест соревнования	
ДЕКАБРЬ		Упражнения на развитие мышц спины.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц спины.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц бр. пресса	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц плеча. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц плеча.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц плеча.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
ЯНВАРЬ		Режим питания при интенсивных занятиях атлетической гимнастикой. Водно-солевой режим. Составление и ведение дневника тренировок. Техника безопасности на занятиях	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие	учебное	2	Практическая	

		мышц брюшного пресса.	занятие		работа	
		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Техника безопасности. Упражнения на развитие мышц рук.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц груди. Упражнения на развитие мышц рук.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц груди. Упражнения на развитие мышц рук.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Методика и принципы систем тренировок. Техника безопасности.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц бр. пресса. Упражнения на развитие мышц ног.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц бр. пресса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц бр. пресса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие мышц рук.	учебное занятие	2	Практическая работа	
МАРТ		Упражнения на развитие мышц плеча. Упражнения на развитие мышц спины.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц плеча. Упражнения на развитие мышц спины.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие мышц груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Обучение технике жима штанги лежа. Наклонный	учебное	2	соревнования	

		жим	занятие			
		Обучение технике становой тяги (классический стиль)	учебное занятие	2	Практическая работа	
АПРЕЛЬ		Совершенствование техники приседаний. Вспомогательные упражнения. Сгибание, разгибание ног.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Совершенствование техники жима лежа. Вспомогательные упражнения. Разведение рук лежа	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Вспомогательные упражнения на мышцы ног и плечевого пояса. Совершенствование техники приседаний	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Вспомогательные упражнения на развитие мышц груди. Совершенствование техники жима лежа	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнение на развитие широчайших мышц спины. Упражнения на развитие мышц рук	учебное занятие	2	Практическая работа	
		ОФП. Развитие силовой выносливости.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Совершенствование техники жима лежа. Развитие мышц разгибателей рук	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие мышц ног и плечевого пояса. Совершенствование техники приседаний	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие силы мышц груди и брюшного пресса	учебное занятие	2	Практическая работа	
		ОФП. Кардиотренировка	учебное занятие	2	Практическая работа	
МАЙ		Совершенствование техники приседаний. Силовая подготовка. Развитие силы ног.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие силы мышц груди и рук. Вспомогательные	учебное занятие	2	Практическая работа	

		упражнения..				
		Совершенствование техники приседаний. Вспомогательные упражнения. Сгибание, разгибание ног.	учебное занятие	3	Практическая работа	
		Баланс на катушках с элементами жонглирования.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		ОФП. Развитие силовой выносливости.	учебное занятие	3	Практическая работа	
		Совершенствование техники жима лежа. Вспомогательные упражнения. Разведение рук лежа	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Вспомогательные упражнения на мышцы ног и плечевого пояса. Совершенствование техники приседаний	учебное занятие	2	Практическая работа	
ИЮНЬ		Вспомогательные упражнения на развитие мышц груди. Совершенствование техники жима лежа	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развитие широчайших мышц спины. Упражнения на развитие мышц рук	учебное занятие	2	Практическая работа	
		ОФП. Развитие силовой выносливости	учебное занятие	2	Практическая работа	
		ОФП. Кардиотренировка	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие силы мышц груди и рук. Вспомогательные упражнения.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие силы мышц брюшного пресса и мышц спины. Вспомогательные упражнения	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Совершенствование техники жимов. Наклонный жим.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие силы спины. Гиперестезии	учебное занятие	2	Практическая работа	
ИЮЛЬ		Упражнения на развитие задней поверхности	учебное занятие	2	Творческое задание	

		бедра. Приседания.				
		ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Тренировка широчайших и трапецевидных мышц.	учебное занятие	2	Творческое задание	
		Тестирование уровня физической подготовки	учебное занятие	3	соревнование	