

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования

«Центр внешкольной работы «Ровесник»

Принята на заседании педагогического совета
от «02» февраля 2026г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор _____ Сатурина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Атлетическая гимнастика»

Уровень программы: разноуровневая
Срок реализации программы: 1 год
Объем программы: 10 часов в неделю
Целевая аудитория: Дети 12-17 лет
Возрастная категория: 12-17 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная

Автор составитель:
Педагог дополнительного образования
Монгуш Белек Начынович

Соболево
2026

	Паспорт программы	
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	6
1.1	Пояснительная записка	6
1.2	Актуальность	6
1.3	Новизна	6
1.4	Цель программы	7
1.5	Задачи	7
1.6	Ожидаемы результаты	8
1.7	Направленность	9
1.8	Уровень	9
1.9	Характеристики обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики	9
1.10	Форма обучения	12
1.11	Особенности организации образовательного процесса	12
1.12	Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	12
1.13	Возможности реализации индивидуального образовательного маршрута	12
1.14	Объем освоения программы	12
1.15	Учебный план	12
1.16	Содержание программы	15
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	21
2.1	Формы контроля и аттестации	22
2.2	Условия реализации программы	22
2.3	Методическое обеспечение программы	23
2.4	Наличие информационно-методических условий реализации программы	25
2.5	Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика»	26
	Список литературы	27
	Приложение: оценочные материалы	28

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика»

Наименование муниципального образования	Камчатский край, Соболевский муниципальный район
Наименование ОДО (участников реализации программы)	Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Ровесник»;
ФИО руководителей ОДО (участников реализации программы)	Сатурина Анна Фёдоровна
Контактные данные ОДО (участников реализации программы) телефон/факс, официальный сайт, адрес электронной почты	8-415-36-32-353, sobolrovesnik@yandex.ru;
ФИО автора (составителя) программы	Монгуш Белек Начынович
Срок реализации программы	1 год
Цель программы	Создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации детей и подростков посредством обучения основам атлетической гимнастики.
Задачи программы	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам; -обучать правильному выполнению упражнений; -обучать распределению и переключению внимания; -обучать умению противостоять отвлекающим моментам; -обучать основам техники элементов атлетической гимнастики. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать формированию и укреплению здоровья; - развивать необходимые физические качества; -создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности. <p>Воспитательные:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать мотивацию к здоровому образу жизни; - воспитывать чувство ответственности за себя; -восполнение дефицита общения и двигательной активности; -воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, инициативность, целеустремленность; -воспитать взаимопомощь, трудолюбие; -сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.
<p>Предполагаемые результаты</p>	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений ставить цель – планировать достижение этой цели; - соотнесение целей с возможностями; - определение временных рамок; - определение шагов решения задачи; - видение итогового результата; - планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели; - поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений. - умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами. -умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании); - способность принять другую точку зрения, отличную от своей; - способность работать в команде; - выслушивание собеседника и ведение диалога. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; - наличие мотивации к творческому труду, работе на результат; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. <p>Предметные:</p> <p>В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими</p>

	<p>упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p>В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</p> <p>В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>
<p>Адреса осуществления образовательной деятельности</p>	<p>684200, Камчатский край, Соболевский район, с.Соболево, ул.Советская д.24, МКОУ ДО ЦВР «Ровесник»;</p> <p>684200, Камчатский край, Соболевский район, с.Соболево, ул.Комсомольская д.33, МБОУ «Соболевская средняя школа»;</p>
<p>Материально-техническая база</p>	<p>Беговая дорожка профессиональный, велотренажер профессиональный, гак машина, штанга в наборе, гантели разборные, гири (разного веса), шведская стенка «Элита», весы напольные «Тефаль», диск здоровья, стойка для грифа, скамья атлетическая, скамья гимнастическая, эллиптический тренажёр профессиональный, скамья скотта</p>

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с рядом нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями и дополнениями);

3. Приказ Министерства образования Камчатского края от 31.08.2021 № 772 "Об утверждении положений о моделях выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями";

4. Приказ Министерства образования Камчатского края от 14.08.2023 № 12-Н "Об утверждении Регламента общественной экспертизы дополнительных общеобразовательных программ";

5. Приказ Министерства образования Камчатского края от 01.10.2021 № 879 "О внедрении моделей реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме и моделей выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями";

6. Методические рекомендации по реализации модели обеспечения доступности дополнительного образования детей с использованием разноуровневых дополнительных общеобразовательных программ (КГАУ ДПО "Камчатский ИРО", 2022);

7. Методические рекомендации по организации участия дополнительной общеразвивающей программы в системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Камчатского края (КГАУ ДПО "Камчатский ИРО", 2022);

При разработке программы учитываются внутренние документы учреждения:

8. Устав МКОУ ДО ЦВР "Ровесник"

1.2 Актуальность

Популярность атлетической гимнастики, пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этих видов спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия атлетической гимнастикой способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Все это делает атлетическую гимнастику одним из важных средств воспитания.

Тренинг с отягощениями весьма эффективно отвечает потребностям большинства людей. В процессе занятия атлетической гимнастикой и силовыми упражнениями происходит укрепление опорно-двигательного аппарата - костей, связок, сухожилий, мышц, усиливается кровоснабжение мышечных тканей, что способствует их нормальному функционированию. Выполнение комплекса упражнений с отягощениями положительно влияет на белковый обмен, усиливает анаболические процессы, вследствие чего улучшается способность организма к регенерации, возрастает его сопротивляемость заболеваниям.

Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Тренировка функциональных систем лежит в основе подготовки человека к любой общественно-полезной деятельности и позволяет достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений, физического совершенства, высокого уровня здоровья, работоспособности. В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность, самоконтроль) и эстетический вкус.

Обоснованность актуальности на уровне социума определяется запросом со стороны подростков и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности

1.3 Новизна

Программа учитывает специфику дополнительного образования в Соболевском муниципальном районе и охватывает большое количество детей, желающих заниматься спортом, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности используются оригинальные приемы, методы, педагогические технологии и нестандартные формы (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

1.4. Цель программы:

Создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации детей и подростков посредством обучения основам атлетической гимнастики.

1.5. Задачи:

Обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- обучать распределению и переключению внимания;

- обучать умению противостоять отвлекающим моментам;
- обучать основам техники элементов атлетической гимнастики.

Развивающие:

- способствовать формированию и укреплению здоровья;
- развивать необходимые физические качества;
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

Воспитательные:

- сформировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- восполнение дефицита общения и двигательной активности;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, инициативность, целеустремленность;
- воспитать взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

1.6.Ожидаемые результаты:

Метапредметные:

- формирование умений ставить цель – планировать достижение этой цели;
- соотнесение целей с возможностями;
- определение временных рамок;
- определение шагов решения задачи;
- видение итогового результата;
- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели;
- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.
- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.
- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);
- способность принять другую точку зрения, отличную от своей;
- способность работать в команде;
- выслушивание собеседника и ведение диалога.

Личностные:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Предметные:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

1.7.Направленность:

Общеобразовательная программа дополнительного образования "Атлетическая гимнастика" имеет физкультурно-спортивную направленность

1.8.Уровень

Разноуровневая программа: ознакомительный уровень (стартовый), базовый.

1.9. Характеристики обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики

Образовательная программа «Атлетическая гимнастика» рассчитана на детей в возрасте от 12 лет до 17 лет.

Подростковый возраст (12 – 15 лет)

Психофизиологическое развитие.

Происходят эндокринные изменения в организме. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. Появляются вторичные половые признаки. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Эмоциональный фон становится неровным, нестабильным; подросток сильно подвержен чужому влиянию. Половая идентификация достигает нового, более высокого уровня. Отчетливо проявляется ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении и проявлении личностных свойств. Формируется новый образ физического «Я». Из-за его гипертрофированной значимости ребенком остро переживаются все изъяны внешности, действительные и мнимые. Тяжелые эмоциональные реакции на свою внешность у подростков смягчаются при теплых, доверительных отношениях с близкими взрослыми.

Развитие познавательной сферы.

Продолжают развиваться все виды мышления: переход от мышления, основанного на оперировании конкретными представлениями, к мышлению теоретическому рефлексивному. Становление основ мировоззрения. Интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память; развитие воображения. Умение оперировать гипотезами.

Возрастные новообразования.

Личностная нестабильность. Развивается чувство взрослости – отношение к себе подростка, как к взрослому, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком.

Стремление к самостоятельности.

Формируется «Я-концепция» - система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я» (представления о собственной внешней привлекательности, о своем уме, способностях, о силе характера, доброте и других качествах). Самокритичность, ранимость. Ведущий вид деятельности

Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Подросток открывает для себя свой внутренний мир, общение со сверстниками становится исповедальным.

Подростковая самостоятельность выражается в разнообразных увлечениях: интеллектуально-эстетические – связаны с глубоким интересом к любимому занятию – истории, музыке, радиотехнике, рисованию и т. д.; эгоцентрические – изучение редких иностранных языков, увлечения стариной, занятия модным видом спорта и т. п. – любое дело становится всего лишь средством демонстрации своих успехов; телесно-мануальные – связаны с намерением укрепить свою силу, приобрести ловкость или какие-нибудь искусные мануальные навыки – занятия спортом, вождение мотоцикла или картинга, занятия в столярной мастерской и т. д.; накопительские – коллекционирование; информативно-коммуникативные – самый примитивный

вид увлечений – в них проявляется жажда получения новой не слишком содержательной информации и потребность в легком общении со сверстниками: пустые разговоры в компании; часы, проведенные перед телевизором; виртуальные беседы «ни о чем» в интернете.

Социальная ситуация развития.

Понижение ценности общения в семейном кругу. Подростковая самостоятельность выражается в стремлении к эмансипации от близких взрослых, освобождении от их опеки, контроля. Подросток претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Гармонизировать отношения с подростком можно лишь приняв его взрослую позицию. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание. Для подростка важно иметь референтную группу, ценности которой он принимает, на чьи нормы поведения и оценки он ориентируется. Желание слиться с группой, ничем не выделяться, отвечающее потребности в безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты. Важны ситуации, связанные с напряжением и риском – проявляя интерес к волевым качествам других (целеустремленность, решительность, выдержка), подросток постоянно стремится обнаружить их у себя. Он провоцирует стрессовые ситуации, конфликты, пытаясь проверить других и себя.

Юношеский возраст (15 – 17 лет)

Психофизиологическое развитие.

Продолжается процесс полового созревания. Выраженная полоролевая дифференциация. Изменения гормонального обмена вызывают повышенную возбудимость, раздражительность, повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Эмоциональная уравновешенность.

Развитие познавательной сферы.

Сформированность теоретического или словесно-логического мышления. Происходит интеллектуализация психических функций, развитие монологической и письменной речи. Стремление к самообразованию. Самостоятельность мышления.

Возрастные новообразования.

Психологическая готовность к личностному и профессиональному самоопределению. Стабилизация личности. Становление нравственного самосознания. Завершается формирование образа «Я». Мнение о себе теряет категоричность и приобретает тонкость, присутствуют амбивалентные суждения. Представление о себе зависит от референтного круга общения (значимых людей; массовой культуры, например, моды), поэтому иногда чужие ценности принимаются за свои. Формируется мировоззрение - система суждений об окружающей действительности. Осознание себя членом общества, принятие своего места в нем. Формирование системы социальных установок. Максимализм в оценках. Возрастают самоуважение и самооценка.

Ведущий вид деятельности.

Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. Учеба рассматривается как необходимая база, предпосылка будущей профессиональной деятельности. Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Социальная ситуация развития Ключевые переживания в общении со сверстниками – дружба и любовь. В общении необходимы внутренняя близость, откровенность, тайны, секреты. Возникновение интимных эмоциональных отношений между юношами и девушками. Потребность в неформальном, доверительном общении со взрослым. Восстанавливаются эмоциональные контакты с родителями на более высоком сознательном уровне. Выдвигают на первый план в образе идеального учителя качества, определяющие эмоциональный контакт с учащимися, а уровень его знаний ставят на второе место.

1.10. Форма обучения

Форма реализации образовательной программы - очная.

Основной формой обучения является занятие.

1.11. Особенности организации образовательного процесса

На теоретических занятиях дети знакомятся со здоровым образом жизни, личной гигиеной, на таких занятиях применяются разнообразные формы обучения: круглые столы, мастер-классы, лекции, показ фильмов и др.

Практические занятия проходят в виде тренировок.

1.12. Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Срок реализации программы – 1 год. Количество учебных часов составляет 10 часов в неделю. Этапы реализации: стартовый, базовый.

1.13. Возможности реализации индивидуального образовательного маршрута

Формы организации занятий: фронтальные, групповые и индивидуальные.

1.14. Объем освоения программы

Срок реализации программы – 16 февраля 2026 – 31 мая 2026 года. Количество учебных часов составляет 10 часов в неделю, 140 часов.

1.15. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Атлетическая гимнастика»

№ п. п.	Наименование раздела, темы	Цель занятия	Всего часов		Форма занятия
			Теория часов	Практика часов	
Ознакомительный уровень					
1	Вводное занятие	Знакомство с группой, безопасное поведение в тренажёрном зале	1	-	Беседа, инструктаж
2	Понятие «атлетическая	Знакомство учащихся с	1	-	Беседа, лекция

	гимнастика». Развитие атлетической гимнастики в мире.	историей развития выбранного вида спорта			
3	Анатомические основы атлетической гимнастики	Знакомство учащихся с группами мышц и их развитие при выполнении определённых упражнений	1	1	Беседа, лекция
4	Основы гигиены	Ознакомить учащихся с гигиеной и режимом спортсмена	1		Беседа, лекция
5	Режим питания	Ознакомить учащихся с режимом питания для поддержания массы тела, группами пищевых продуктов	1		Беседа, лекция
6	Основы тренировочных занятий атлетической гимнастикой	Научить правильно выполнять разминку и упражнения	1	10	Лекция, тренировка
7	Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой	Научить правильно выполнять замеры тела, контролировать своё состояние во время занятий	1	10	Беседа, тренировка
8	Изучение и выполнение комплекса №1	повышение уровня физического развития, развитие основных физических качеств	1	10	Беседа, тренировка
9	Изучение и выполнение комплекса №2	гармоничное и пропорциональное развитие тела	1	10	Беседа, тренировка
10	Спортивные игры	развитие координационных способностей		8	Тренировка, соревнование
11	Итоговое занятие	проверка усвоения программы		2	Сдача контрольных нормативов
12	Итого: 60 часов за период обучения, 4 часа в неделю.		9	51	
Базовый уровень					
1	Вводное занятие	Техника безопасности в тренажёрном зале	1	-	Беседа, инструктаж
2	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи пострадавшему	Обучить видам травм, избеганию травм, оказанию первой доврачебной помощи	1	1	Лекция, беседа
3	Витамины и витаминные комплексы	Необходимость в приёме витаминных комплексов для восполнения сил при физических нагрузках	1	2	Лекция, беседа
4	Спортивное питание	Важность правильного питания юного спортсмена	1	2	Лекция, беседа
5	Основы тренировочных занятий атлетической гимнастикой	Соотношение интенсивности тренировок, загрузки и отдыха	1	2	Лекция, беседа
6	Основные направления	Знакомство учащихся с	1	9	Лекция, беседа

	атлетической гимнастики	различными направлениями атлетической гимнастики			
7	Основы закаливания	Польза и виды закаливания для организма	1	1	Лекция, беседа
8	Составление комплекса разминки	Объяснить принципы составления комплекса разминки на различные группы мышц	1	9	Беседа, тренировка
9	Повторение и выполнение комплекса №2	Развитие гибкости, выносливости	1	9	Беседа, тренировка
10	Изучение и выполнение комплекса №3	Развитие массы, рельефа мышц	1	9	Беседа, тренировка
11	Изучение и выполнение комплекса №4	Развитие координационных способностей	1	9	Беседа, тренировка
12	Спортивные игры	Развитие и совершенствование координационных способностей, ловкости	-	10	Тренировка, соревнования
12	Итоговое занятие	Проверка усвоения программы	-	6	сдача контрольных нормативов
Итого: 80 часов за период обучения, 6 часов в неделю.			11	69	
Всего: 140 часов за период обучения, 10 часов в неделю.					

1.16. Содержание программы

Стартовый уровень

1. Вводное занятие. Знакомство с обучающимися, оборудованием и спортивным инвентарем. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
2. Понятие «атлетическая гимнастика». Развитие атлетической гимнастики в мире. Что такое атлетическая гимнастика? Краткие исторические сведения о развитии атлетической гимнастики в США и Европе. Основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики. Аргументы «за» и «против» атлетической гимнастики; современные взгляды на этот вид спорта. Атлетическая гимнастика для юношей и девушек; различия в методике проведения занятий.
3. Анатомические основы атлетической гимнастики. Какие основные мышечные группы развиваются средствами атлетической гимнастики? Характер движений, используемых в тренировочных упражнениях. Типичные рабочие позы.
4. Основы гигиены. Общая гигиена. Спортивная гигиена. Гигиена сна.
5. Режим питания. Основы сбалансированного питания. Питание при интенсивных занятиях атлетической гимнастикой. Группы пищевых продуктов. Примерный рацион питания при наращивании или сгонке массы тела. Поддержание массы тела. Энергетическая ценность пищевых продуктов. Водно-солевой режим.
6. Основы тренировочных занятий атлетической гимнастикой. Методика выполнения упражнений. Формы выполнения упражнений. Темп выполнения упражнений. Начальный вес отягощения. Необходимое количество повторений упражнения. Увеличение нагрузки.
7. Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой. Тестовые упражнения на силу, координацию движений. Антропометрия. Методика выполнения замеров тела. Самоконтроль за состоянием здоровья на занятиях атлетической гимнастикой. Субъективные и объективные показатели физического самочувствия. Правила ведения «Календаря атлета».
8. Изучение и выполнение комплекса упражнений №1.
Задача первого комплекса:
 - загрузить по возможности все мышцы скелета;
 - процесс адаптации организма к физическим нагрузкам;
 - вывод молочной кислоты.(первая неделя по 2 подхода; вторая неделя по 3 подхода; третья неделя по комплексу)
Срок выполнения комплекса не менее 20 дней, но не более 40 дней.
1+1; 2+1 – варианты чередования тренировок и отдыха на неделю.

№ пп	Упражнения	Подход	Повторение	Вес снаряда	Примечания
1	Разминка (произвольная)	-	-	-	15 мин.
2	Разножка (выпады)	3	10	20%	от собст. веса
3	Пуловер	4	15	10%	от собст. веса
4	Жим лежа (горизонтально)	4	8	50%	от собст. веса
5	Наутилус	4	10	Путем подбора на 10 повторений (чисто)	
6	Тяга за голову	4	10	70%	от собст. веса
7	Разводка стоя через стороны	4	8	5%	от собст. веса
8	Сгибание рук сидя с гантелями	4	8	10%	от собст. веса
9	Разгибание рук в блоке	3	12	Путем подбора на 12 повторений чисто	
10	Пресс. Подъем туловища	4	10/12	-	-

9. Изучение и выполнение комплекса упражнений №2

Загрузка основных частей тела (базовыми) упражнениями на каждый день. Срок выполнения комплекса 30-40 дней

1+1; 2+1 – варианты чередования тренировок и отдыха на неделю.

№ пп	Упражнения	Подход	Повторение	Вес снаряда	Примечания
1	Разминка	-	-	-	15 мин.
2	Приседания	4	8	60-70%	от собст. веса
3	Пуловер	4	8	15%	
4	Жим лежа	4	8	60-70%	от собст. веса
5	Разводка в горизонтальном положении	4	8	10%	от собст. веса
6	Брусья	4	8	подобрать на выполнение 8 повторений	
7	Тяга к груди	4	12	60-70%	от собст. веса
8	Тяга к животу	4	8	50—60%	от собст. веса
9	Сгибание рук со штангой (биц)	4	8	30-40%	от собст. веса
10	Джеронда	4	8	на 8 повторений чисто	
11	Пресс в виси	3	10	-	
12	Пресс подъем туловища	3	20	-	

10. Спортивные игры. Благоприятное действие спортивных игр на организм человека (развитие ловкости, умения сохранять равновесие, умения ориентироваться в пространстве, укрепление воли). Организация и проведение спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) на свежем воздухе в осенне-

весенний период. Организация и проведение спортивных игр и эстафет (ходьба на лыжах, ходьба на коньках, хоккей) в зимний период.

Базовый уровень

1. Вводное занятие. Оборудование и спортивный инвентарь. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

2. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи пострадавшему. Основные типы травм при занятиях атлетической гимнастикой. Открытые и закрытые повреждения тела. Правила оказания первой медицинской помощи.

3. Витамины и витаминные комплексы. Витамины и минеральные вещества, необходимые для поддержания работоспособности спортсменов. Основные комплексы витаминов на годовой период.

4. Спортивное питание. Основы спортивного питания. Протеины, креатин, аминокислоты, биодобавки.

5. Основы тренировочных занятий атлетической гимнастикой. Сплиты. Примерный график интенсивности тренировок, загрузки, отдыха. Методы развития силы. Методика развития силовых способностей.

6. Основные направления атлетической гимнастики. Современные направления атлетической гимнастики и их влияние на организм человека: бодибилдинг, пауэрлифтинг, фитнес.

7. Основы закаливания. Влияние закаливания на организм человека. Виды закаливания: воздушное, водное. Режим закаливания при интенсивных спортивных нагрузках.

8. Составление комплекса разминки. Принципы составления комплекса разминки. Подбор упражнений на различные группы мышц, количества повторений. Выполнение разминки в парах.

9. Повторение и выполнение комплекса №2

Загрузка основных частей тела (базовыми) упражнениями на каждый день. Срок выполнения комплекса 30-40 дней

1+1; 2+1 – варианты чередования тренировок и отдыха на неделю.

№ пп	Упражнения	Подход	Повторение	Вес снаряда	Примечания
1	Разминка	-	-	-	15 мин.
2	Приседания	4	8	60-70%	от собст. веса
3	Пуловер	4	8	15%	
4	Жим лежа	4	8	60-70%	от собст. веса
5	Разводка в горизонтальном положении	4	8	10%	от собст. веса
6	Брусья	4	8	подобрать на выполнение 8 повторений	8
7	Тяга к груди	4	12	60-70%	от собст. веса
8	Тяга к животу	4	8	50—60%	от собст. веса
9	Сгибание рук со штангой (биц)	4	8	30-40%	от собст. веса
10	Джеронда	4	8	на 8 повторений чисто	

11	Пресс в висе	3	10	-	
12	Пресс подъем туловища	3	20	-	

10.Изучение и выполнение комплекса №3. При выполнении данного комплекса применяется «легкий тренинг», немного приближенный к аэробному. Включение чередование «легкой» и «тяжелой» тренировки способствует проработке различных групп волокон в мышцах (А и Б). «Легкая» и «Тяжелая» тренировки чередуются через день отдыха. 1+1; 2+1 – варианты чередования тренировок и отдыха на неделю.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 3

Часть 1

№ пп	Упражнения	Подход	Повторение	Вес снаряда	Примечания
1	Разминка				15 мин
2	Приседания со штангой	4	8	Предельно рабочий вес на 8 повторений	
3	Жим платформы ногами лежа	4	6	—”—	
4	Жим лежа в горизонтальном положении	4	8	-«-	
5	Жим гантелями под углом 45°	4	8	-«-	
6	Тяга за голову в блоке	4	8	-«-	
7	Тяга гантели к животу с опорой	4	8	-«-	
8	Сгибание рук стоя со штангой	4	8	-«-	
9	Сгибание рук сидя с гантелями	4	8	-«-	
10	Разгибание рук в блоке стоя	4	10	-«-	
11	Пресс «скручивание»	4	до отказа		

Часть 2

№ пп	Упражнения	Подход	Повторение	Вес снаряда	Примечания
1	Разминка	-	-	-	15 мин.
2	Разножка SS*	5	15	40-%	от соб. веса
3	Пуловер SS*	4	15	10%	от соб. веса
4	Жим сидя гантелями под углом 45°	5	15	20%	-«-

5	Наутилус	5	15	20%	-«-
6	Жим сидя над собой штангой	4	12	30%	-«-
7	Разводка стоя через стороны	4	12	10-15%	-«-
8	Сгибание рук сидя поочередно с гантелями	Сгибание рук сидя поочередно с гантелями	Сгибание рук сидя поочередно с гантелями	Сгибание рук сидя поочередно с гантелями	Сгибание рук сидя поочередно с гантелями
9	Джерондо	4	~	15%	-«-
10	Разгибание рук из-за головы (Фр. гриф)	Разгибание рук из-за головы (Фр. гриф)	Разгибание рук из-за головы (Фр. гриф)	Разгибание рук из-за головы (Фр. гриф)	Разгибание рук из-за головы (Фр. гриф)
11	Разгибание рук в блоке стоя	5	15	10-20%	-«-
12	Пресс в висе	Пресс в висе	Пресс в висе	Пресс в висе	Пресс в висе

SS* - знак супер серии, чередование упражнений без перерыва между ними.

11. Изучение и выполнение комплекса №4. Раздельная тренировка по группам мышц антоганистов на неделю (условно).

1+1; 3+1 - варианты чередования тренировок и отдыха на неделю.

№ пп	Упражнения	Подход	Повторение	Вес снаряда	Примечания
1	Разминка	-	-	-	15 мин.
2	Голень в блоке	5	10	Предельно допустимый вес снаряда на 10 повторений	
3	Голень от стены	5	15	тоже на 15 повторений	
4	Разгибание рук лежа ото лба	4	10	-«-	
5	Пресс в висе	4	15	с фиксацией под углом 90° на счет раз-два	
№ п/п	Упражнения второго дня тренировок	Подход	Повторение	Вес снаряда	Примечания
1	Разминка	-	-	-	15 мин.
2	Разножка	4	10	20%	
3	Разгибание ног в бл.	4	8	-«-	
4	Жим штанги из-за головы	4	8	-«-	
5	Разводка стоя через стороны	4	8	-«-	

6	Подъем гантели перед собой до уровня глаз	4	8	-«-	
7	Пресс подъем туловища	4	20		
№ п/п	Упражнения третьего дня тренировок	Подход	Повторение	Вес снаряда	
1	Разминка	-	-	-	15 мин.
2	Жим лежа в горизонтальном положении	4	8	предельно допустимый вес на 8 повторений	
3	Разводка под углом 45°	4	8	25-30%	от соб. веса
4	Брусья	Брусья	Брусья	Брусья	
5	Тяга за голову в блоке	4	10	свой собственный	
6	Тяга к животу в блоке	4	18	предельно допустимый вес на 8 повторений	
7	Гиперэкстензия	4	10	-	
8	Пресс скручивание	4	~	до отказа	
9	Наutilus	4	8	предельно допустимый вес на 8 повторений	

12. Спортивные игры. Организация и проведение спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) на свежем воздухе в осенне-весенний период. Организация и проведение спортивных игр и эстафет (ходьба на лыжах, ходьба на коньках, хоккей) в зимний период.

13. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов, участие в соревновании по направлению. Зачет по изучаемым теоретическим вопросам.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Формы контроля и аттестации

В течение всего периода реализации программы проводится мониторинг уровня освоения программы учащимися: в начале учебного года проводится вводная диагностика в декабре – промежуточная диагностика, в мае проводится итоговая диагностика. Методы отслеживания: опрос (уровень освоения теоретического материал), наблюдение (уровень освоения техники выполнения упражнений, уровень сформированности волевых качеств личности), сдача контрольных нормативов (уровень развития силовых способностей).

В ходе реализации программы используются следующие формы фиксации результатов: грамоты и дипломы, практические задания, материалы тестирования и анкетирования, аналитическая справка, аудио- и видеозаписи, фото, отзывы детей и родителей.

Подведение итогов реализации программы осуществляется через участие в различных мероприятиях, праздниках, творческих встречах. Выполнение детьми практических заданий и тестирование. Проведение открытых занятий для родителей, мастер-классов, соревнований.

Оценочные материалы: Оценочные материалы представлены в Приложении 1.

2.2. Условия реализации программы

Наличие необходимых материально-технических условий для реализации программы

№ п.п.	Перечень оборудования, инструментов и материалов	Количество
1	Беговая дорожка профессиональный	1
2	Велотренажер профессиональный	1
3	Гак машина	1
4	Штанга в наборе	1
5	Гантели разборные	2
6	Гири 6 кг	2
7	Гири 8 кг	2
8	Гири 16 кг	2
9	Гири 24 кг	2
10	Гири 32 кг	2
11	Шведская стенка «Элита»	2
12	Весы напольные «Тэфаль»	1
13	Диск здоровья	2
14	Стойка для грифа	1
15	Скамья атлетическая	1
16	Скамья гимнастическая	1
17	Эллиптический тренажер профессиональный	1
18	Скамья скотта	1

Спортивная одежда должна быть удобной и не тесной. Желательно иметь футболку или спортивную кофту с коротким рукавом, потому что во время тренировки необходима конвекция воздуха. Размер и форма не должны стеснять движений. Следует исключить водолазки и кофты с длинным рукавом. Спортивные штаны желательнее ниже колена и свободные. Так как дети ползают, бегают, перескакивают, прыгают и бегают. Носки должны быть из хлопка.

ИСКЛЮЧИТЬ – колготки и брюки из плотной ткани, носки с крупными швами и с начесом. Обувь должна быть спортивной, обеспечивать правильное формирование стопы и безопасность движений. Спортивная обувь должна быть по размеру, не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжелой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

2.3. Методическое обеспечение программы

Для того, чтобы силовая нагрузка способствовала укреплению здоровья детей и подростков, программа предусматривает реализацию различных методов силы. Необходимо гармоничное сочетание силовых упражнений с упражнениями на развитие выносливости и укрепления сердечно-сосудистой системы.

Для увеличения мышц необходимо выполнять усилия, превышающие достигнутый уровень. Эта концепция базируется на принципе сверхнагрузки, который реализуется на практике за счет применения упражнений с прогрессивно увеличивающимся сопротивлением. Например, когда обучающийся справляется с упражнением для развития силы, следует увеличить величину сопротивления (величину нагрузки) для последующего прироста силы.

Принцип сверхнагрузки осуществляется за счет увеличения трех параметров:

- сопротивления (например, общего веса поднимаемого отягощения в кг.);
- количества упражнений без перерыва;
- количества серий повторений одного и того же упражнения.

Результат выполнения силовых упражнений зависит не от природы сопротивления, создаваемого различными видами отягощений, а от особенностей их выполнения.

Так, для развития абсолютной силы и объема мышц упражнение нужно выполнять в медленном темпе, без ускорения и в конце положительной фазы движения дополнительно напрягать мышцы с задержкой на 1-2 секунды.

Для развития «взрывной силы» упражнение следует выполнять «взрывным» усилием.

Для развития быстроты упражнение нужно выполнять в быстром темпе, с ускорением в конце движения.

Для развития силовой выносливости упражнение следует выполнять в среднем темпе, с максимальным числом повторений в серии или подходе.

Еще один аспект интенсивности – вес отягощения. Чтобы изменять интенсивность с помощью веса, надо определить единичный максимум (ЕМ) для каждого упражнения.

Единичный максимум – это предельный вес, с которым занимающийся может выполнить конкретное упражнение один раз. Определять его опытным путем атлетам школьного возраста не рекомендуется!

Данная таблица может служить рекомендацией для определения единичного максимума (см. ниже).

Когда известен ЕМ для всех используемых в тренировке упражнений, можно варьировать интенсивность тренинга, вычисляя рабочие веса в процентах от ЕМ.

Оптимальная силовая нагрузка составляет 75-85 % от ЕМ – если необходимо развивать «взрывную» силу. Таким образом можно определить диапазон оптимальной силовой нагрузки в жиме штанги лежа (25 кг x 0,75 и 25 кг x 0,85). Обучающийся должен выполнить данное упражнение с весом отягощения 19-21 кг; количество повторений – 6-12 раз, количество подходов – 1-3.

Самый интенсивный рост мускулатуры дает работа с отягощениями, величина которых составляет 55-85% от ЕМ.

При проведении занятий с отягощениями методом круговой тренировки нагрузку можно прибавить за счет:

- увеличения числа повторений при неизменной продолжительности выполнения упражнений на каждой «станции»;
- сокращения времени выполнения того же числа повторений упражнения при увеличении темпа его выполнения;
- увеличения числа повторений всех упражнений комплекса, составляющих один круг;
- сокращения пауз отдыха между отдельными «станциями» и кругами;
- введения в комплекс новых, более эффективных упражнений.

Систематическая тренировка в режиме силовой динамической выносливости совершенствует механизмы потребления, транспорта и потребления кислорода, увеличивает метаболический разрез мышц и способствует значительному приросту мышечной массы. Это, в свою очередь, является одной из главных целей атлетической гимнастики.

Данная методика рекомендована для работы с детьми старшего школьного возраста, поскольку данный возрастной период является благоприятным для развития силовой выносливости.

При развитии «взрывной» силы режим работы мышц в применяемых упражнениях должен соответствовать специфике соревновательного упражнения.

Основные методические требования при формировании скоростно-силовых способностей.

1. Упражнения с непределенными отягощениями должны выполняться в максимально быстром темпе.

2. При скоростно-силовой тренировке нецелесообразно заниматься в состоянии утомления, так как при этом замедляется темп выполнения упражнений.

3. Число повторений в одном подходе не должно быть большим; в целом оно лимитируется началом замедления движения. Число подходов также определяется снижением темпа движения, что является сигналом к прекращению работы, ибо дальнейшее выполнение упражнения будет развивать другие силовые способности.

Для развития собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы используют упражнения, выполняемые в среднем темпе; при этом каждое упражнение выполняется до ярко выраженного утомления.

Для начинающих величина отягощения составляет 60-70% от максимального, для продолжающих – 70-80%, или 8-12 повторений в одном подходе. По мере того, как число повторений в одном подходе начинает превышать заданную величину (8-12), вес отягощения следует увеличивать от 2,5 до 5 кг.

Для более подготовленных атлетов по мере развития силы вес отягощения постепенно увеличивается до 85% от максимального, или 5-6 повторений в одном подходе.

Интервалы отдыха между подходами составляют 2-5 мин; их продолжительность зависит от величины отягощения, темпа и длительности выполнения движения. Характер отдыха – активно-пассивный (ходьба, упражнения на растягивание и расслабление мышц).

Развитие собственно силовых способностей предусматривает также применение околопредельных отягощений весом 90-95% от максимального, или 2-3 повторения в одном подходе. Работу с такими отягощениями рекомендуется сочетать с отягощениями весом 80-90% от максимального, или 4-7 повторений в одном подходе.

Интервалы отдыха между подходами (до полного восстановления) составляют 4-5 минут. Занятия проводятся не чаще 1-2 раз в неделю.

Данная методика представляет ценность для подготовленных юных атлетов 16-17 лет и противопоказана детям среднего школьного возраста и начинающим заниматься атлетической гимнастикой.

Отметим высокую эффективность данной методики: преодоление максимального сопротивления развивает способность концентрации нервно-мышечных усилий, способствует большему приросту силы, чем метод непрерывных усилий. При этом необходимо обеспечить строгий контроль за техникой выполнения со стороны педагога, исключая задержки дыхания и натуживания.

Таким образом, приведенные методики способствуют развитию силовых способностей, таких как силовая выносливость, скоростно-силовые и собственно силовые способности, и позволяют реализовать

дифференцированный подход к обучающимся в объединениях атлетической гимнастики.

На занятиях по программе «Атлетическая гимнастика » традиционно применяются четыре группы методов обучения.

Главными методами обучения, в основу которых положены основные формы мышления, определяющие характер способов деятельности во время обучения, являются практические, наглядные, игровые, словесные методы. В процессе обучения все эти методы используются в совокупности.

К группе наглядных методов обучения относятся: наблюдение, демонстрация наглядных пособий.

С помощью практических методов педагог придает познавательной деятельности практический характер. Ведущим практическим приемом является упражнение. Значительная часть содержания обучения может быть усвоена ребенком посредством упражнений. Благодаря упражнениям у ребенка формируются различные навыки и умения.

Игровые методы вызывают у детей повышенный интерес, положительные эмоции, помогают сконцентрировать внимание на учебной задаче.

Словесный метод позволяет в кратчайший срок передать детям информацию, ставить учебную задачу, указывать пути ее решения. Он сочетается с наглядными, практическим и игровым методами.

Методы и приемы работы в спортивной педагогике имеют ряд педагогических принципов, главными из которых являются:

- 1) строгая логика в построении учебного процесса в целом и занятия в частности;
- 2) постепенность и четкая последовательность в нарастании физических нагрузок и технических трудностей;
- 3) обязательная систематичность и регулярность занятий;
- 4) постепенность в развитии природных данных и способностей ребенка;
- 5) принцип наглядности, активности, доступности, прочности усвоения знаний;
- 6) связь теории с практикой;
- 7) гуманизация и единство воспитательных воздействий.

2.4. Наличие информационно-методических условий реализации программы

Информационной платформой служит сайт МКОУ ДО ЦВР «Ровесник» <https://sobolrovesnik.kamchatkaschool.ru/>

При проведении занятий в дистанционном формате – платформа Zoom:

Кроме того, информация о реализации дополнительной общеразвивающей программе «Атлетическая гимнастика» размещается в ГИС «Навигатор дополнительного образования Камчатского края», буклетах и других источниках информации о деятельности МДОКУ ДО ЦВР «Ровесник»

2.5. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика»

1 полугодие	Период обучения	Осенние каникулы	Зимние каникулы	2 полугодие	Период обучения	Весенние каникулы	Всего в год
01 сентября - 31 декабря	15 недель	-	-	09 января - 31 мая	20 недель	-	35 недель

Этапы образовательного процесса	
Начало учебного года	16 февраля 2026 года
Продолжительность учебного года	14 недель
Продолжительность учебного занятия	2 ак.ч. по 40 мин.
Вводная диагностика учащихся	16 февраля – 28 февраля
Промежуточная диагностика усвоения учащимися программы	16 марта – 28 марта
Итоговая аттестация учащихся и итоговая диагностика усвоения учащимися программы	25 апреля – 15 мая
Открытое занятие	Дата в зависимости от методической темы и цели занятия
Итоговое занятие	Дата предпоследнего занятия в учебном году
Окончание учебных занятий	31 мая
Летние каникулы	01 июня – 31 августа

Регламент образовательного процесса

Занятия проводятся:

Ознакомительный (стартовый) уровень: 2 раза в неделю по 2 часа.

Базовый уровень: 2 раза в неделю по 3 часа

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному приказам директор

Список литературы

- 1.Абралов Р.А., Павлова О.Н. и др. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11-х классов // физическая культура: Воспитание, образование, тренировка, -1999, - № 3-4. С. 24.
- 2.Андреев В.Н., Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика М Физкультура и спорт 2005.
- 3.Артюхов Ю. А. Как закалить свой организм. — Минск: Харвест, 1999 г.
- 4.Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека: - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.
- 5.Бодибилдинг высокого уровня / Авт. сост. В.В. Рыбалко. - М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2005, - 125 с.
- 6.Бодибилдинг для всех /Авт. сост. В.Е. Романовский, Е.И. Руденко. - Ростов-на-Дону: изд-во «Феникс», 2001, - 224 с.
- 7.Бодибилдинг для ленивых / Авт. сост. Д.А. Борькин. - М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2005, - 92 с.
- 8.Гиревой спорт / Авт. сост. А.М. Горбов. - М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005,- 191 с.
- 9.Дворкин Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
- 10.Лях В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методы развития. - М.: Терра-Спорт, 2000, - 192 с.
- 11.Мак Роберт С. Думай! М.: ООО «Сила и красота», 2002, - 317 с.
- 12.Ментцер М. Реализуй свой мышечный потенциал за год // Железный человек. - 2000, - № 8. - С. 54-59 J
- 13.Е. Г. Мильнер. Формула жизни. — М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
- 14.Загузов К.И. Основные направления диссертационных исследований по проблемам теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры в 1999 году. // Теория и практика физической культуры. - 2000, -№ 2. - С.56-63.
- 15.Зайберт В. Бодибилдинг: идеальная тренировка: Путеводитель по современному бодибилдингу / Пер. с нем. А.В. Волкова. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2004, - 144 с.
- 16.Фалеев А.В. Школа своего тела. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004, 288 с.
- 17.Шемуратов Ф.А., Гайков А.В. От наименования к смыслу // Вопросы подготовки и деятельности специалистов физической культуры: Тез. докл.- Набережные Челны: КамПи, 1999, - С.40-41.

Оценочные материалы

ФИО учащегося _____

№ пп	Показатель эффективности освоения программы	Метод оценивания	I полугодие	II полугодие
1	Теоретический материал	Опрос	Усвоил/не усвоил	Усвоил/не усвоил
2	Техника выполнения упражнений	Наблюдение	Усвоил/не усвоил	Усвоил/не усвоил
3	Волевые качества личности	Наблюдение	Сформированы /Не сформированы	Сформированы /Не сформированы
4	Развитие силовых способностей	Сдача нормативов	Сдал/не сдал	Сдал/не сдал
5	Личные достижения обучающегося (результативность участия в соревнованиях по направлению различного уровня)	Фиксация достижений		

Уровень развития силовых способностей (Стартовый уровень)

Контрольное упражнение	Эталонный вес	Дата прикидки силовых показателей											
Подтягивание на перекладине													
Отжимание на брусьях													
Приседание со штангой													
Жим лежа													
Гиперэкстензия													
Скручивание (поднимание туловища)													
Сгибание рук со штангой стоя (Бицепс)													

Уровень развития силовых способностей (базовый уровень)

Контрольное упражнение	Эталонный вес	Дата прикидки силовых показателей											
Подтягивание на перекладине													
Отжимание на брусьях													
Приседание со штангой													
Жим лежа													
Гиперэкстензия													
Скручивание (поднимание туловища)													
Сгибание рук со штангой стоя (Бицепс)													