

Сазонова  
Мария  
Васильевна

Подписано цифровой  
подписью: Сазонова  
Мария Васильевна  
Дата: 2021.11.30  
16:57:02 +0400'

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.УЛЬЯНОВСКА  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №2»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31 августа 2021 г.  
Протокол №3

Утверждаю

И.о. директора МБУ ДО г.Ульяновска

«ЦДТ№2»

*Полянская* Л.Р. Полянская

Приказ №416-1 от 31 августа 2021 г.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной  
направленности  
«ОФП»  
(Базовый уровень)**

**Объединение «ОФП»**

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Программа разработана  
педагогом дополнительного образования  
**Гришиным Иваном Дмитриевичем**

г. Ульяновск, 2021 г.

## Содержание

### **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

### **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

# **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» предназначена для детей 9-12 лет.

Дополнительность программы: дополняет учебный предметы «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
5. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
10. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;
11. Локальные нормативные акты Учреждения.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Уровень освоения программы – стартовый**

**Актуальность** – здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение, и сохранение здоровья с помощью, в том числе, и физической подготовки. Активная физическая деятельность укрепляет опорно-двигательный аппарат, укрепляет и развивает нервную систему, улучшает работу сердца и сосудов, улучшает работу органов дыхания, повышает иммунитет и улучшает состав крови, улучшает метаболизм, меняет отношение к жизни (физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам).

### **Отличительные особенности программы**

- ✓ разноуровневые и разновозрастные учебные группы;
- ✓ оптимизация учебного процесса применительно к одаренным обучающимся;
- ✓ предоставление обучающимся свободы выбора ряда элементов учебного процесса;
- ✓ применение принципа вариативности – содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

### **Инновационность программы заключается в применении техник:**

- Личностный подход к каждому обучающемуся.
- Техника дифференцированного физкультурного образования.
- Развитие коммуникативных навыков

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» предназначена для постоянного контингента смешанного типа 9-12 лет.

### **Объем программы**

Обучение в объединении – очное (на основании ФЗ 273, гл.2 ст.17 п.2), рассчитано на детей в возрасте 9-12 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 72 часа в год, 2 часа в неделю (45 минут занятие, 15 минут перерыв (на основании СанПина), занятия групповые.

Зачисление детей допускается в течение учебного года на основании заявления родителей (законных представителей) без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ №2», Положение об объединении (локальный акт).

### **Формы обучения и виды занятий**

Дополнительная общеразвивающая программа «Атлетизм» предполагает использование следующих форм обучения:

1. Занятие
2. Дополнительные формы работы (соревнования, игры, турниры)

По форме проведения используются следующие виды занятий:

1. Учебно-комбинированные
2. Теоретические
3. Практические
4. Контрольно-диагностические
5. Контрольно-итоговые.

### **Срок усвоения программы**

Программа «ОФП» рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся с сентября по май включительно.

### **Режим занятий**

Программа рассчитана на 1 год – 72 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут занятие, 15 минут – перерыв).

Программа предусматривает теоретические и практические занятия, контрольные испытания, участие в соревнованиях. Количество детей в группе – 5-10 человек (на основании СанПина).

### **Программа может реализовываться с применением дистанционных технологий.**

#### **Дистанционное обучение.**

Дистанционные образовательные технологии в дополнительной общеразвивающей программе «Виртуозы гитары» обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программе через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

- Консультация;
- Мастер-класс;

Практическое занятие;  
Конкурсы;  
Выставки;  
Фестиваль;  
Виртуальные экскурсии;  
Тестирование;  
Самостоятельная внеаудиторная работа;  
Проектно-исследовательская работа;  
Текущий контроль;  
Промежуточная аттестация;  
Итоговая аттестация.

**Уровень освоения программы – базовый**

**Сетевое взаимодействие:** При реализации программы осуществляется сетевое взаимодействие МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ №2»

## **1.2 Цель и задачи программы базовый уровень обучения 1 года 1**

### **МОДУЛЬ.**

**Цель первого года обучения**– овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- расширять физический потенциал, укреплять здоровье;
- стимулировать развитие и проявление физических способностей обучающегося в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту

##### **Развивающие:**

- развивать эстетические и нравственные качества личности обучающегося;
- развивать у обучающихся мускулатуру;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать у обучающихся волю, целеустремленность;
- воспитывать стремление к достижению спортивных результатов;
- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебно-тематический план первого года обучения 1 модуль.**

№ раздела	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Основы знаний. Развитие физ. качеств	20	5	15	Сдача нормат.
II	Подвижные игры	10	0	10	
III	Начальное занятие Итоговое занятие	2	1	1	
VII	Всего	32	6	26	

### **Содержание первого года обучения 1 модуль.**

#### **Раздел I. Основы знаний. Развитие физ.качеств. (20 часов).**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на

спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

### **Раздел II. Подвижные игры (10 часов)**

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка». Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

### **Раздел III. Начальное занятие. Итоговое занятие (2 часа).**

Сдача входных диагностик, тестов. Сдача итоговых тестов.



**2. Комплекс организационно-педагогических условий**  
**2.1 Календарный учебный график первого года обучения 1 модуль.**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Теория	1	Введение. Техника безопасности.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Входная диагностика
2				Теория	1	Утренняя зарядка: ее роль и значение.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Опрос
3				Практика	1	Комплекс упражнений с мячом	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Опрос
4				Теория	1	Подвижная игра «Запрещенное движение».	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Опрос
5				Практика	1	Развитие координации движения	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Опрос
6				Теория	1	Развитие быстроты движение	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Опрос
7				Практика	1	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Тесты
8				Практика	1	Подвижная игра «Воробьи-вороны».	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
9				Теория	1	Физические качества человека	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
10				Практика	1	Подвижная игра «Пятнашки».	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
11				Практика	1	Гимнастические упражнения прикладного характера	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
12				Практика	1	Развитие силы мышц	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
13				Практика	1	Подвижная игра «День и ночь».	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Опрос
14				Практика	1	Развитие мышечной выносливости	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
15				Практика	1	Развитие координации движения	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
16				Практика	1	Подвижная игра «Горячая картошка»	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.

17				Практика	1	Развитие координации движения	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Опрос
18				Практика	1	Подвижная игра «Салки».	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
19				Теория	1	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
20				Практика	1	Развитие ловкости.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
21				Практика	1	Развитие силы мышц	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
22				Практика	1	Подвижная игра «Застывшие фигуры»	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
23				Практика	1	Развитие ловкости.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
24				Практика	1	Развитие координации движения	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
25				Практика	1	Подвижная игра «Два мороза».	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
26				Практика	1	Развитие ловкости.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
27				Практика	1	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
28				Практика	1	Двигательный режим школьника.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Соревнования
29				Практика	1	Развитие силы мышц	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Соревнования
30				Практика	1	Подвижная игра «Вышибалы»	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Соревнования
31				Практика	1	Развитие выносливости.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Соревнования
32				Практика	1	Итоговое занятие. Итоговая диагностика.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Соревнования

**1.3 Содержание программы**  
**Учебно-тематический план первого года обучения 2 модуль.**

№ раздела	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>19</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	Сдача нормат.
<b>II</b>	<b>Развитие физ. качеств.</b>	<b>19</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	Сдача нормат.
<b>III</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>Итоговая диагностика</b>
<b>VII</b>	<b>Всего</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	

### **Содержание первого года обучения 2 модуль.**

#### **Раздел I. Общеразвивающие упражнения (19 часов).**

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

#### **Раздел II. Развитие физ.качеств (19 часов).**

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; фитбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

#### **Раздел III . Итоговое занятие (2 часа). Итоговая диагностика.**

Сдача входных диагностик, тестов. Сдача итоговых тестов.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**  
**2.1 Календарный учебный график первого года обучения 2 модуль.**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Практика	1	Начальное занятие. Диагностика.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Опрос
2				Теория	1	Развитие ловкости.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Опрос
3				Практика	1	Развитие быстроты	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Опрос
4				Практика	1	ОРУ на месте.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Опрос
5				Практика	1	Развитие координации движения	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Опрос
6				Практика	1	Правила выполнения общеразвивающих упражнений.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Опрос
7				Теория	1	ОРУ в движении.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Опрос
8				Теория	1	ОРУ на месте. Эстафеты.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Тесты
9				Практика	1	Развитие мышечной выносливости	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Тесты
10				Теория	1	Развитие ловкости.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Опрос
11				Практика	1	Развитие координации движения	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
12				Практика	1	Развитие ловкости.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
13				Практика	1	Комплексы упражнений для развития силовых способностей	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
14				Практика	1	ОРУ на месте.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
15				Практика	1	Развитие мышечной выносливости	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
16				Практика	1	ОРУ в движении.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
17				Практика	1	ОРУ на месте.	МБОУ СШ	Опрос

							№12 г. Ульяновска	
18				Практика	1	ОРУ с гимнастической скакалкой	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
19				Практика	1	Развитие силовой выносливости	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
20				Теория	1	Развитие координации движения	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
21				Практика	1	Развитие силовой выносливости	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
22				Практика	1	ОРУ на месте.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
23				Практика	1	Развитие мышечной выносливости	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
24				Практика	1	ОРУ с мячом	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
25				Теория	1	Развитие координации движения	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
26				Практика	1	ОРУ с гимнастический скакалкой.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
27				Практика	1	ОРУ в движении.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
28				Практика	1	Развитие силовой выносливости	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
29				Практика	1	ОРУ в движении.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
30				Практика	1	ОРУ в движении	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
31				Практика	1	Развитие мышечной выносливости	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
32				Практика	1	ОРУ на месте.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
33				Практика	1	Развитие силовой выносливости	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.
34				Практика	1	ОРУ с мячом	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Сдача нормат.

35				Практика	1	ОРУ на месте	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Соревнования
36				Практика	1	ОРУ с мячом	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Соревнования
37				Практика	1	Развитие ловкости.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Соревнования
38				Практика	1	ОРУ на месте.	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Соревнования
39				Итогово-диагност.	1	Развитие силовой выносливости	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Итоговая диагн.
40				Итогово-диагностич.	1	Итоговое занятие	МБОУ СШ №12 г. Ульяновска	Итоговая диагн.

#### **1.4 Планируемые результаты**

##### **После первого года обучения:**

##### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

##### **Метапредметные результаты:**

- развитие психомоторных качеств обучающихся;
- развитие спортивно - волевых качеств и общей физической подготовки;
- развитие навыков самостоятельной работы с литературой.
- развитие физических качеств

##### **Личностные результаты:**

- воспитание интереса к занятиям по атлетизму;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание коммуникативных навыков;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия;
- формирование устойчивой привычки заботиться о своем здоровье.

#### **2.2 Условия реализации программы**

- помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям **Закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.4.3172-14** (школьный спортзал);
- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;

- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли).

#### Теоретический раздел:

- общеобразовательная программа;
- печатные учебные пособия;
- методические указания по проведению занятий;
- наглядные пособия;
- учебные рисунки и плакаты;
- списки литературы.

#### Методико-практические занятия:

- инструкции и методическая литература;

- приборы врачебно-педагогического контроля;

- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта;

- справочная литература;
- приборы оценки работоспособности.

#### Учебно-тренировочные занятия:

- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности;

- спортивный инвентарь, спортивные тренажеры, спортивные залы.

#### Контрольные занятия:

- таблицы контрольных тестов физической подготовленности по видам спорта;

- тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов.

#### ***Материально-техническое обеспечение.***

- спортивный зал;
- инвентарь и оборудование для занятий атлетической гимнастикой.

#### **Перечень оборудования и инвентаря**

- Силовые комплексы
- Гантели
- Мячи
- Штанга изогнутая
- Скакалки
- Перекладина навесная
- Брусья навесные
- Гимнастическая стенка
- Скамья, тренажер для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Беговая дорожка
- Эспандеры
- Резиновые бинты, коврики

### **Кадровое обеспечение**

-Занятия проводит педагог дополнительного образования Гришин Иван Дмитриевич. Действующий спортсмен, занимается флорболом больше 15 лет. Неоднократный призер всероссийских турниров по флорболу, чемпионатов России и первенств России.

### **При реализации программы в дистанционной форме:**

При дистанционном обучении каждому обучающемуся должна обеспечиваться возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации преподавателя как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредовано.

### **Информационное обеспечение при дистанционном обучении:**

- 1) Наличие дополнительной общеразвивающей программы
- 2) План – конспекты занятий
- 3) Видеоматериалы

По программе можно использовать следующие платформы: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, группа объединения в социальной сети «В Контакте», чаты в Viber/WatsUp.

Цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, видеоуроки, презентации; e-mail, облачные сервисы, электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.



### **2.3 Формы аттестации**

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетизм» обеспечивает выявление 3 уровня навыков обучающихся в процессе обучения, и включает в себя:

- входную диагностику;
- промежуточную диагностику;
- итоговую диагностику.

Промежуточная диагностика проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, часто применяется такой прием, как запись занятия на видеокамеру с последующим просмотром вместе с обучающимися с анализом выполняемых движений.

Контроль этих показателей должен включать в себя следующие виды:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.

Периодический контроль проводится в виде соревнований по многоборью в объединении в каникулы: осенние, новогодние и весенние.

Итоговый контроль проводится ежегодно в середине мая ко Дню спорта в виде итогового турнира по многоборью.

## **2.4 Оценочные материалы**

**Критерии оценки:** физическая подготовка обучающихся на начальном и стартовом уровне освоения оценивается по контрольным нормативам (таблица «Ориентировочные контрольные нормативы»).

О достижении результатов следует судить:

- по оценке результатов учащегося – исполнению им упражнений,
- по повышению его уровня общей и физической культуры,
- по отношениям в коллективе.

**Таблица «Ориентировочные контрольные нормативы»**

Упражнение	1 год обучения		2 год обучения	
	хорошо	отлично	хорошо	отлично
Жим шпаги лежа	75%	100%	125%	150%
Сгибание рук в упоре на брусьях	15	20	10+25%	20+25%
Сгибание рук в упоре лежа	10	20	30	40
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены	20	30	40	50
Подтягивание на перекладине	5	10	15	20
Жим ногами лежа	150%	175%	200%	225%

Примечание. Величина нагрузки дается в % от веса обучающегося.

## **2.5 Методические материалы**

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение, проводимые с учетом психофизических особенностей обучающегося. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядный метод обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при обладании двигательной памяти ориентируюсь на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнения, что позволяет избежать травм и повысить результативность тренировок.

Для обеспечения максимальной занятости учащихся на протяжении всего занятия, а также для оказания помощи и контроля используются и следующие методы организации занятий:

- *фронтальный метод*, который состоит в том, что всем обучающимся группы даётся общее задание и дети выполняют его одновременно под непосредственным наблюдением педагога.

- *посменный метод*, в котором задание даётся всем одинаковое, но выполняется последовательно группами (мальчики, девочки);

- *поточный метод*, в котором упражнения выполняют последовательно все обучающиеся друг за другом;

- *групповой метод*, в котором отделениям даются разные задания и они выполняются всеми сразу;

- *круговой метод* заключается в том, что количество мест занятий соответствует количеству групп, все группы последовательно по кругу выполняют на каждой станции определённые задания;

- *индивидуальный метод*, предполагает отдельное задание каждому обучающемуся;

- *игровой метод*, в котором в качестве выполнения упражнений используется игра;

- *соревновательный метод*, предполагает соревнования в выполнении упражнений между обучающимися.

### **Методика занятий и их принципы**

Для реализации программы атлетической гимнастики необходимо наличие специализированного спортивного зала и его современное материально-техническое обеспечение.

Занятия в группах атлетической гимнастики необходимо проводить с учётом возрастных особенностей занимающихся. Сообщать занимающимся теоретические сведения рекомендуется во время кратких 15-20 мин. бесед, а для старших групп можно проводить отдельные занятия и лекции по основным темам продолжительностью до 45 мин. Теоретический материал можно давать обучающимся не только в специально отведённое время, но и непосредственно в процессе практических занятий. Материал распределяется по годам, чтобы избежать повторений. Если же повторения неизбежны, то тему необходимо прорабатывать более углублённо.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Не следует занятия проводить очень напряжённо, часто сдерживать и предъявлять к занимающимся такие же требования в отношении дисциплины, как и к взрослым. Надо стремиться, чтобы учащиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились прийти на них снова. В то же время нельзя допускать разболтанности и непослушания.

Необходимо помнить, что основная задача учащихся – учиться. Занятия же атлетической гимнастикой должны не только укреплять здоровье и физически развивать, но и помогать в учёбе и трудовой деятельности.

При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи, необходимо обязательно включать разнообразные упражнения по общей

и специальной физической подготовке, а так же игровые упражнения; добиваться образования правильных двигательных навыков с самого начала изучения технических действий.

Задачи ставить соответствующие их физического развития и технической подготовленности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных кинофильмов, видеороликов, телевизионных передач.

Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем

и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

Занятия общей физической подготовкой должны быть направлены, прежде всего, на общее физическое развитие, на развитие физических способностей, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма, обогащаясь тем самым разнообразными навыками – как сходными с навыками избранного вида спорта, так и отличными от них. Всё это создаёт предпосылки для совершенствования в избранном виде спорта.

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки.

Педагог должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

***Критерий оценки величины отягощения.***

Величина единовременной нагрузки (вес снаряда)	Число возможных повторений в 1 подход
Предельный – 100%	1
Околопредельный – 87%	2-3
Большой – 75%	4-7
Умеренно большой – 62%	8-12
Средний – 50%	13-18
Малый – 37%	19-25
Очень малый – менее 25%	Свыше 25

**Нормирование нагрузки определяется** степенью снижения работоспособности после тренировочных занятий (чем больше времени потребуется на восстановление работоспособности, тем большее воздействие на организм оказывает та или иная нагрузка).

Необходимо также помнить, что каждое упражнение, направленное на развитие какого-либо двигательного качества (силы, быстрой силы, ловкости, гибкости, силовой и общей выносливости) оставляет за собой след различной продолжительности в виде изменяющейся работоспособности.

Нагрузка должна определяться на основе реакции организма, возникающей после тренировочных занятий или продолжительности восстановления работоспособности к данной нагрузке, например:

- к малым нагрузкам можно отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает в этот же день (силовые упражнения с малыми весами и в малом объёме, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные игры учебного характера, непродолжительный спокойный бег, изучение элементов техники);

- к средним нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает на следующий день (силовые упражнения в среднем объёме, кроссовый бег до 20 мин);

- к большим нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее второго дня (силовые упражнения большого объёма и высокой интенсивности);

- к предельным нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее, чем через 3-4 дня, участие в соревнованиях (но при условии, что на следующий день такие нагрузки не оказывают отрицательного влияния на учёбу в школе). Такие нагрузки могут быть не чаще одного раза в 3-4 недели;

- к чрезмерным нагрузкам относятся такие нагрузки, после которых на следующий день наблюдается общая вялость, сонливость, наблюдаются объективные изменения со стороны сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, что отрицательно сказывается на учёбе в школе. Применение таких нагрузок нецелесообразно и вредно для здоровья.

При проведении занятий атлетической гимнастикой педагог должен знать объективные и субъективные показатели утомляемости занимающихся и уметь

ее определять, руководствуясь существующими критериями. Для решения задачи правильного дозирования нагрузок, а также повышения качества тренировочного процесса большое значение имеет хорошо организованный контроль и учёт. Он способствует определению наиболее эффективной методики тренировки и выявлению отрицательных и положительных сторон её, что позволит своевременно внести необходимые поправки в план занятий. Контроль осуществляют руководитель занятий (педагогический контроль), врач (врачебный контроль) и сам занимающийся атлетической гимнастикой (самоконтроль).

Установить размеры своего тела, его пропорции, тип сложения. Это поможет извлекать большую пользу из тренировок, подбирать комплексы упражнений. Атлетическая красота не мыслима без здоровья и силы. Перечислим средства, позволяющие стать здоровым, сильным, мускулистым и всесторонне развитым: обыкновенная штанга, набор гирь и гантели, эспандеры, скакалки, наклонная доска, стойки для приседания, гимнастическая лестница (стенка), брусья, беговые и прыжковые упражнения, спортивные игры. Предлагаемые комплексы упражнений с отягощениями помогут в тренировке и развитии силы.

Данная программа опирается на **принципы гуманистической педагогики**, основными из которых являются:

- принцип учёта возрастных особенностей;
- принцип доступности и последовательности;
- принцип научности (на основе современных научных данных);
- принцип индивидуализации;
- принцип актуальности;
- принцип результативности.

## **Комплексы упражнений, используемых на занятиях.**

### **Пример комплекса упражнений с мячом.**

**1.** И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1. – Поднять руки вверх, прогнуться. 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи. 3. – Выпрямить руки вверх, присесть. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

**2.** И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.

**3.** И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках вверху. 1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

**4.** И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять левую ногу вперед. 2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо. 3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

**5.** И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую. 2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке).

3 – 4. – То же, переключая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.

**6.** И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке. 1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола. 2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.

**7.** И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками. 1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх. 2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

**8.** И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону.

2. – Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони. 3. – Встать, удерживая мяч на ладони. 4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

**9.** И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями. 1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками. 2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

**10.** И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться. 2. – Руки на грудь. 3. – Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

### **Комплекс упражнений с мячом № 2**

**1.** И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1. – Поднять руки вверх, прогнуться. 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи. 3. – Выпрямить руки вверх, присесть. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

2. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.

3. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках вверху. 1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять левую ногу вперед. 2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо. 3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую. 2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке). 3 – 4. – То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке. 1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола. 2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками. 1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх. 2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону. 2. – Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони. 3. – Встать, удерживая мяч на ладони. 4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями. 1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками. 2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

10. И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться. 2. – Руки на грудь. 3. – Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

### **Комплекс упражнений сидя и лежа**

1. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх – в стороны, прогнуться; 2 – и. п.

2. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – 2 – прогнуться вперед; 3 – 4 – и. п.

3. И. п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и. п.

4. И. п. – сесть, руки на поясе. 1 – 3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и. п.



**5.** И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 – разгибая руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться; 3 – 4 – и. п.

**6.** И. п. – сесть, ноги врозь, левую руку на пояс, правую руку за голову. 1 – 3 пружинящих наклона, стараясь коснуться локтем колена левой ноги; 4 – и. п.

**7.** И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – прогибаясь вперед, согнуть левую ногу вперед; 2 – и. п. То же, сгибая правую ногу.

**8.** И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой; 2 – и. п. То же правой ногой.

**9.** И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять обе ноги и сделать хлопок под ногами; 2 – и. п.

**10.** И. п. – сесть, ноги врозь, опереться руками сзади. 1 – 2 – опираясь на правую руку, прогнуться поворотом туловища направо, левую руку вверх; 3 – 4 – и. п. То же с поворотом влево.

**11.** И. п. – сесть и опереться сзади на предплечья. 1 – поднять ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – и. п.

**12.** И. п. – встать на колени, руки впереди. 1 – 2 – без помощи рук сесть на коврик слева; 3 – 4 – без помощи рук в и. п. То же вправо.

**13.** И. п. – сесть на пятки (стоя на коленях), руки на коврик подальше вперед. 1 – 2 – разгибая ноги, лечь, пригибая голову к коврику; 3 – 4 – разгибая руки, прогнуться и сесть в и. п. Кисти рук не отрывать и не скользить ими по коврику («волна»).

**14.** И. п. – встать на четвереньки. 1 – опуская голову, сделать круглую спину; 2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх («кошка»).

**15.** И. п. — встать на четвереньки. 1 – 3 – 3 маховых движения левой ногой назад — вверх; 4 – и. п. То же правой ногой.

**16.** И. п. — упор лежа лицом вниз, левая нога согнута, правую ногу назад на носок. 1 – прыжком переменить положение ног (правую вперед, левую назад); 2 – прыжком в и. п.

**17.** И. п. – то же, но лицом вверх. Прыжком менять положение ног.

**18.** И. п. – упор присев. 1 – прыжком упор лежа; 2 – прыжком и. п.

**19.** И. п. – лечь на спину. 1 – поднять ноги вперед; 2 – и. п.

**20.** И. п. – лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – мах руками вперед, сесть и 3 пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками носков ног; 4 – и. п.

**21.** И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу, ноги вперед. 1 – опустить ноги влево; 2 – и. п. («маятник»). То же опуская ноги вправо.

**22.** И. п. – лечь на спину. 1 – 3 – поднимая левую ногу вперед, обхватить её руками за голень и, слегка приподнимаясь, коснуться 3 раза головой колена; 4 – и. п. То же другой ногой.

**23.** И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу. 1 – 4 – движением влево сделать круг ногами в лицевой плоскости. То же с кругом вправо.

**24.** И. п. – лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – махом рук и сгибая ноги, обхватить руками голени прижать голову к коленям («группировка»); 4 – и. п.

**25.** И. п. – лечь на спину, руки вниз в стороны ладонями книзу. 1 – ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – опустить в и. п.

### **Комплекс упражнений с использованием гимнастических скамеек.**

**1.** И. п. – основная стойка. Ходьба по рейке скамейки на носках, руки в стороны, вверху. Ходьба на пятках. Ходьба левым (правым) боком.

**2.** И. п. – основная стойка на полу продольно лицом к скамейке.  
1. – Поставить прямую левую ногу на скамейку, руки вперед ладонями вниз.  
2. – Согнуть левую ногу в колене и перенести на нее тяжесть тела, руки поставить на пояс. 3. – Встать на скамейку с поворотом направо и опустить руки вниз. 4. – И. п.

**3.** И. п. – основная стойка, стоя на скамейке. 1. – Наклониться вперед, захватив руками края скамейки. 2 – 3. – Пружинящие наклоны с помощью рук. 4. – И. п.

**4.** И. п. – стоя левым боком к скамейке, руки внизу. 1. – Поставить левую ногу на скамейку, поднять руки. 2. – Наклониться влево, руки за голову.

3. – Выпрямиться. 4. – Приставить ногу в и. п. То же в другую сторону.

**5.** И. п. – сидя продольно на скамейке, взяться руками за передний край, ноги прямые. 1. – Поднять правую ногу вверх. 2. – И. п. 3. – Поднять левую ногу вверх. 4. – И. п. 5. – Поднять обе ноги вверх. 6 – 7. – Держать. 8. – и. п.

**6.** И. п. – то же. Партнер держит за голеностопные суставы сидящего, руки которого или на поясе, или за головой, или подняты вверх. 1 – 2. – Прогнуться назад, касаясь затылком пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 — 8 раз.

**7.** И. п. – стоя продольно лицом к скамейке, ноги врозь, руки на пояс. 1 – 2. – Упор лежа, согнув руки на скамейке, поднять левую ногу вверх. 3. – Выпрямить руки, опустив ноги. 4. – Сильно оттолкнувшись руками, и. п.

**8.** И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1 – 2. – Встать на правое колено на скамейке, поднять левую ногу и правую руку вверх. 3 – 4. – Опустить ногу и руку, встать на четвереньки, сильно согнув спину (сгруппироваться).

То же поднимая правую ногу и левую руку. Повторить 6 — 8 раз.

**9.** И. п. – лежа на животе поперек скамейки, руки в упоре на полу. 1. – Оттолкнувшись руками от пола, руки в стороны ладонями вниз, прогнуться. 2– 3. – Держать. 4. И. п. – Повторить 4 – 6 раз.

**10.** И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1. – Шаг левой на скамейку, руки в стороны (равновесие). 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

**11.** И. п. – стоя ноги врозь, скамейка между ногами. 1. – Прыгнуть на скамейку, руки развести в стороны. 2. – Прыгнуть на пол, руки опустить вниз. Повторить 6 – 8 раз.

### **Комплекс упражнений с гантелями**

**1.** И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3–4– и. п.

**2.** И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – выпад левой вперед, гантели вверх, 4 – и.п.

**3.** И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам;

**4.** И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.

**5.** И. п. – сесть, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п.

**6.** И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.

**7.** И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – наклон влево, правую руку вверх; 4 – и. п.

**8.** И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

### **Список литературы для педагога:**

**1.** Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.

**2.** Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: <http://www.diplom>. – Дата доступа: 15.12.2007.

**3.** Бурмистров В. Н., Бучнев С. С., Иванов В. В. Атлетическая гимнастика для студентов. – М.: РУДН, - 2007 г.

**4.** Верхошанский Ю.В. «Основы специальной силовой подготовки в спорте» М.. физкультура и спорт, 1977г.

**5.** Верхошанский Ю.В. – Основы физической подготовки спортсменов. – М.: ФИС, 1988.

**6.** Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.

**7.** Государственные требования (Федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускника высшей школы по циклу: «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Утверждены Госкомвузом России 18.08.1993.

**8.** Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. Госкомвуз, М. 1995.

**9.** Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.

**10.** Ильинич В.И. – Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов./ Науч., методич. и орг. основы/ М.: «Высшая школа», 1978.

**11.** Журналы «Физическая культура в школе №4; №5; №6 за 1996год № 1; №2 за 1997год.

**12.** Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры; Учебник для институтов физ. культ. – М. 1991.

**13.** Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 1989.

**14.** Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе. / Авт.-сост. А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко. – Минск, 1999.

**15.** Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания, ФИС, 1987.

**16.** Физическое воспитание: Учеб. для ВУЗов/ Н.И. Пономарев, В.И. Столяров и др., М.: Высшая школа, 1983.

**17.** Физическая культура студента: Учебник /Под. Ред. В.И. Ильинича, М.: Гардарики, 1999.