

Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников города Курска»

Принята на заседании
педагогического совета МБУ ДО
«Дворец пионеров и школьников
г. Курска»
Протокол №3 от 08.04.2022 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «Дворец
пионеров и школьников
г. Курска» 
А.П. Глубников
(приказ № 257 от 08.04.2022 г.)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Атлетическая гимнастика для девушек»
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации: 3 года (324 часа)
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 13-18 лет

Автор-составитель:
Толкачева Светлана
Вячеславовна,
педагог дополнительного
образования

г. Курск, 2022 г.

В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» марта 2023 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МБУ «Дворец пионеров
и школьников г. Курска»
А.И. Грубников
Приказ от «27» марта 2023 г. № 275



Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	4
1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Планируемые результаты.....	8
1.4. Содержание программы (учебный план, содержание учебного плана).....	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	21
2.1. Календарный учебный график	21
2.2. Оценочные материалы.....	21
2.3. Формы аттестации.....	22
2.4. Методическое обеспечение.....	24
2.5. Условия реализации Программы	26
Рабочая программа воспитания	28
Список литературы.....	30
Приложения	31

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДООП

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика для девушек» разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами** в сфере дополнительного образования:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 01.12.2022) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Минтруда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);

Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 (в ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 - р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);

Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 23.12.2022) «Об образовании в Курской области» (принят Курской областной Думой 04.12.2013);

Приказ Комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 №1-114 (ред. от 03.03.2022) «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;

Приказ Комитета образования и науки Курской области от 30.08.2021 №1-970 (ред. от 01.04.2022) «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области»;

Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию,

реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

Устав МБУ ДО «Дворец пионеров и школьников г. Курска», утвержден приказом Комитета образования города Курска от 28.12.2015 г. № 1339;

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Дворец пионеров и школьников г. Курска» (принято на заседании педагогического совета, протокол № 2 от 03.02.2023, утверждено приказом директора МБУ ДО «Дворец пионеров и школьников г. Курска» от 03.02.2023 №77);

Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ (принято на заседании педагогического совета МБУ ДО «Дворец пионеров и школьников г. Курска», протокол от 30 августа 2021 г. № 1);

Воспитательная программа МБУ ДО «Дворец пионеров и школьников г. Курска» (принято на заседании педагогического совета, протокол № 3 от 24.03.2023, утверждено приказом директора МБУ ДО «Дворец пионеров и школьников г. Курска» от 27.03.2023 №275).

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы.

Популярность атлетической гимнастики у девушек объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье. 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 всесторонне развитых личностей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Атлетическая гимнастика – это система упражнений, выполняемых с сопротивлением (тренажёры, эспандеры) и отягощением (гантели, штанга, вес собственного тела), направленных на укрепление здоровья, нормализацию массы тела, развитие силы, выносливости, улучшение осанки и формирование красивой фигуры. Все эти цели достигаются за счёт общей тренировки мускулатуры и целенаправленной нагрузки на отдельные мышцы. Атлетизм помогает девушке нормализовать массу тела, скорректировать проблемные зоны, улучшить общефизическое состояние и, как следствие, стать грациозной, изящной, красивой, что, неизменно положительно сказывается и на её психологическом состоянии: повышается самооценка, появляется уверенность в себе, уходит закомплексованность. Занятия спортом важны для подростков, на которых нацелена эта программа, не только с точки зрения их физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребёнка, так как этот возраст наиболее подвержен негативным воздействиям социума. учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических

качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Данная программа ориентирована на развитие подростков всеми имеющимися средствами физического воспитания, укрепление здоровья, формирование совершенного телосложения естественными способами, средствами и методами без применения форсированных нагрузок и фармакологических стимуляторов, воспитание устойчивого интереса к избранному виду спорта путём научного обоснования положительного влияния силовых упражнений на здоровье человека и повышение его умственной активности.

Отличительные особенности Программы. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений.

Содержание и материал программы организованы по принципу от простого к сложному, изучение программы осуществляется с учетом перспективы развития и уровня готовности ребенка, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания способствуют повышению уровня физической подготовленности и улучшению антропометрических показателей.

Применение тренажеров как средства интенсивного развития различных мышечных групп можно рассматривать как одно из эффективных средств, которое необходимо использовать при силовой подготовке подростков, так как именно локальные, изолированные упражнения наиболее способствуют гармоничному развитию организма девушек в этом возрасте.

Уровень Программы: базовый.

Адресат Программы: данная программа рассчитана на обучающихся 13-18 лет.

Подростковый возраст (13-15 лет). Признаком подросткового возраста 13-15 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Происходит становление человека как субъекта собственного развития. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

Юношеский возраст (16-18 лет) Признаком юношеского возраста 16-18 лет является переход к самостоятельной взрослой жизни, стабилизация личности. Социальная ситуация развития характеризуется первоначальным выбором жизненного пути. Главной направленностью жизнедеятельности является учебно-профессиональная деятельность. Кризисным моментом возраста является страх ошибок в выборе жизненного пути, смутное представление о будущем и философские заблуждения, мешающие активной деятельности. Развивается мировоззрение, профессиональное самоопределение, представление об идеалах.

Возраст характеризуется дифференциацией способностей, ориентацией на будущее, нравственной устойчивостью поведения, развитием формально-логического и операционного мышления. Совершенствуются анализ, синтез мышления, способность к обобщению и абстрагированию. Эмоциональная восприимчивость сочетается с категоричностью оценок окружающего

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки на интернет-портале АИС «Навигатор дополнительного образования Курской области» <https://p46.навигатор.дети>: зачисление в группы происходит в соответствии с возрастными нормами и представленным расписанием. На обучение по программе принимаются здоровые дети без специальной спортивной подготовки на основании медицинской справки. На каждый последующий учебный год по результатам собеседования и уровню имеющейся подготовки могут приниматься новые обучающиеся. Основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения является освоение программного материала каждого года обучения и соответствие результатов каждого обучающегося оценкам результативности.

Объем и срок освоения Программы. Программа «Атлетическая гимнастика для девушек» рассчитана на 3 года обучения. Количество часов составляет 108 часов в год. Всего за трехлетний курс обучения объем групповых занятий составит 324 часа.

Режим занятий: занятия проходят 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Продолжительность одного группового занятия для учащихся всех возрастов – 45 минут, перерыв между занятиями - 15 минут.

Форма обучения - очная.

Формы организации образовательного процесса — групповые, в разновозрастных группах.

Наполняемость групп:

- 1 год обучения - максимальное количество детей 7-8 человек;
- 2 год обучения - максимальное количество детей 6 человек;
- 3 год обучения - максимальное количество детей 4-5 человек.

Формы реализации Программы: традиционная - реализуется в рамках учреждения.

1.2. Цель и задачи Программы.

Цель: личностное и физическое развитие учащихся посредством занятий атлетической гимнастикой, формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- дополнять и расширять объём знаний, получаемых в общеобразовательной школе по анатомии и физиологии человека;
- вооружать учащихся знаниями по теории и методике атлетической тренировки, закаливанию, правильному питанию и личной гигиене;
- формировать практические умения и навыки в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой с различной функциональной направленностью.

Развивающие:

- содействовать физическому развитию детей всеми имеющимися средствами физического воспитания, не опережая естественных темпов физического развития;
- способствовать укреплению здоровья обучающихся средствами атлетизма;
- способствовать ликвидации дисгармонии в развитии отдельных мышечных групп, улучшать антропометрические показатели, предотвращать появление сколиозов в пределах компетенции педагога и с разрешения контролирующего медицинского учреждения;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать потребность в регулярных физических нагрузках;
- ориентировать на самообразование в вопросах оздоровления и фитнеса;
- воспитывать волевые качества: целеустремлённость, ответственность, дисциплинированность.

1.3. Планируемые результаты.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика для девушек» базового уровня 1 года обучения, *обучающиеся будут знать:*

- технику безопасности на занятиях, при работе на тренажерах и со свободными весами;
- группы мышц и упражнения, их тренирующие;
- краткие сведения о строении организма человека: костная система, связочный аппарат, мышцы, кровеносная система, нервная система, обмен веществ, дыхание;
- структуру атлетической тренировки: разминку, основную часть, растяжку;
- основные упражнения по системе full body (проработка всех групп мышц за одну тренировку, логику расположения упражнений в комплексе);
- объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, пульс, артериальное давление;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- правильное питание, значение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов; калорийность и усвояемость пищи;
- обмен веществ;
- режим занимающегося и его значение для занятий физкультурой;
- чередование нагрузки и отдыха, значение полноценного сна для восстановления организма;
- утомление, переутомление, перетренированность и меры для их предупреждения;
- значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивляемости организма человека к простудным заболеваниям, средства и способы закаливания;
- личную гигиену;

- положительное влияние физических упражнений на здоровье, работоспособность и совершенствование двигательных качеств человека (быстроту, силу, ловкость, выносливость).

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять разминку в виде суставной гимнастики технически верно, с пояснениями, на какие мышцы направлено упражнение; выполнять разминку на кардиотренажёрах;
- составлять и выполнять комплексы упражнений по системе full body (проработка всех групп мышц за одну тренировку) с пояснениями, на какие мышцы направлено упражнение;
- выполнять упражнения на растяжку;
- вести и анализировать дневник тренировок;
- сформируется позитивное отношение к здоровому образу жизни, устойчивая потребность в регулярных физических нагрузках.

В результате освоения программы «Атлетическая гимнастика для девушек» базового уровня 2 года обучения, ***обучающиеся будут знать:***

- понятие «углеводное окно»;
- расстройство пищевого поведения - анорексия и булимия;
- понятия базовые и изолированные упражнения, отдельная тренировка;
- понимать логику расположения упражнений в комплексе;
- основные асаны йоги для растяжки;
- основы планирования и контроля в виде дневника тренировок;
- дополнят и расширят знания по темам, которые изучали на 1-м году обучения.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять разминку самостоятельно, технично верно, с пояснениями на какие мышцы направлено упражнение;
- выполнять вводный комплекс упражнений по системе full body (проработка всех групп мышц за одну тренировку) с пояснениями, на какие мышцы направлено упражнение;
- составлять и выполнять основной комплекс упражнений отдельной тренировки, с пояснениями, на какие мышцы направлено упражнение;
- технично верно выполнять основные асаны йоги для растяжки;
- вести и анализировать дневник тренировок;
- сформируется позитивное отношение к здоровому образу жизни, устойчивая потребность в регулярных физических нагрузках.

В результате освоения программы «Атлетическая гимнастика для девушек» базового уровня 3 года обучения, ***обучающиеся будут знать:***

- расчет калорийности суточного рациона питания для подростков;
- примерное меню правильного питания для подростков;
- причины набора лишнего веса у подростков;
- правильный подход к похудению подростков;
- основы планирования и контроля в виде дневника тренировок;
- расчет максимального числа сердечных сокращений (МЧСС);

- расчет своего диапазона аэробной зоны;
- разновидности тренировок: интервальная, табата, тренировка с фитболом, элементы пилатеса и калланетик, аэробика, бодифит, стрейчинг.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять разминку;
- вводный комплекс упражнений по системе full body;
- основной комплекс упражнений раздельной тренировки, которые изучали на 1-м и 2-м году обучения;
- комплексы круговой тренировки с пояснениями, на какие мышцы направлено упражнение;
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений: интервальная тренировка, тренировка с фитболом, атлетическая тренировка на тренажерах и со свободными весами, с элементами пилатеса и калланетик, аэробика, бодифит, стрейчинг-комплекс;
- вести и анализировать дневник тренировок;
- позитивное отношение к здоровому образу жизни, устойчивая потребность в регулярных физических нагрузках.

1.4. Содержание Программы

Учебный план

1 год обучения

Таблица 1

№ п/п	Наименование раздела, темы (модуля)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение (5ч.)					
1.	Вводное занятие. Техника безопасности и ППБ на занятиях.	2	2	-	Инструктаж. Беседа. Опрос. Входной контроль.
2.	Оборудование и инвентарь.	1	0,5	0,5	Беседа. Опрос Наблюдение
3.	История развития атлетической гимнастики.	2	1	1	Беседа. Опрос Наблюдение
Раздел 2. Анатомия, физиология и гигиена человека (18 ч).					
4.	Костная система.	2	1	1	Беседа. Опрос. Текущий
5.	Кровеносная система.	2	1	1	Беседа. Опрос Наблюдение
6.	Нервная система.	2	1	1	Беседа. Опрос Наблюдение
7.	Быстрота, сила, ловкость, выносливость.	1	0,5	0,5	Беседа. Опрос Наблюдение
8.	Личная гигиена.	1	0,5	0,5	Беседа. Опрос Наблюдение
9.	Закаливание.	2	1	1	Беседа. Опрос Наблюдение
10.	Питание. Обмен веществ.	3	1	2	Беседа. Опрос Наблюдение

11.	Режим дня, самодисциплина.	1	0,5	0,5	Беседа. Опрос Наблюдение
12.	Самоконтроль при занятиях физкультурой.	2	1	1	Беседа. Опрос. Наблюдение. Замеры и тестирование.
13.	Утомление, переутомление.	2	1	1	Беседа. Опрос Наблюдение
Раздел 3. Физиологические основы тренировки (4ч).					
14.	Мышечная деятельность.	2	1	1	Беседа. Опрос Наблюдение
15.	Силовая нагрузка.	2	1	1	Беседа. Опрос Наблюдение
Раздел 4. Методика атлетической тренировки (4ч).					
16.	Группы мышц и упражнения их тренирующие.	4	1	3	Беседа. Опрос Наблюдение Текущий контроль
Раздел 5. Специальная физическая подготовка (75ч).					
17.	Комплекс упражнений по системе full body.	75	16	59	Наблюдение, опрос. Тематический.
Раздел 6. Контрольные испытания по физической и теоретической подготовке (2ч).					
18.	Промежуточная аттестация.	2	1	1	Итоговый контроль.
	ИТОГО:	108	32	76	

1.5. Содержание учебного плана 1 год обучения.

Раздел 1. Введение (5 ч.)

1. Тема: Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности на занятиях. Поведение при следовании на занятие и с занятия. Поведение в образовательном учреждении. Выполнение требований при занятиях на тренажёрах и со спортивными снарядами. Действия при возникновении опасности пожара. Действия при авариях. Правила эвакуации.

2. Тема: Оборудование и инвентарь.

Теория. Знакомство с оборудованием: штанги, гантели, тренажеры и правила безопасного их использования.

Практика. Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с постепенным увеличением нагрузки, контроль техники выполнения упражнений и правильного дыхания, используя оборудование.

3. Тема: История развития атлетической гимнастики.

Теория. Атлетизм в современном мире. Показ видео, презентации, картинок.

Практика. Выполнение упражнений для входного контроля. Работа по карточкам.

Раздел 2. Анатомия, физиология и гигиена человека (18 ч.)

1. Тема: Костная система.

Теория. Краткие сведения о строении организма человека. Органы и системы. Костная система, связочный аппарат, основные группы мышц, их строение и взаимодействие. Положительное влияние физических упражнений на их укрепление.

Практика. Вводный комплекс упражнений.

2. Тема: Кровеносная система.

Теория. Легкие, дыхание. Влияние физических упражнений на работу сердечно-сосудистой системы и обмен веществ.

Практика. Изучение и выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с постепенным увеличением нагрузки. Контроль техники выполнения упражнений и правильного дыхания

3. Тема: Нервная система.

Теория. Нервная система. Влияние занятий физическими упражнениями на укрепление нервной системы человека.

Практика. Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с постепенным увеличением нагрузки. Контроль техники выполнения упражнений и правильного дыхания.

4. Тема: Быстрота, сила, ловкость, выносливость.

Теория. Влияние физических упражнений на здоровье, работоспособность и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости).

Практика. Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости.

5. Тема: Личная гигиена.

Теория. Личная гигиена. Гигиена одежды, обуви спортсмена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий оздоровительной физкультурой.

Практика. Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с постепенным увеличением нагрузки. Контроль техники выполнения упражнений и правильного дыхания.

6. Тема: Закаливание.

Теория. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма человека к простудным заболеваниям. Способы и средства закаливания.

Практика. Выполнение упражнений на совершенствование координации движений.

7. Тема: Питание. Обмен веществ

Теория. Значение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Калорийности пищи. Энергетические траты при различных физических нагрузках. Примерные суточные пищевые нормы при занятиях оздоровительной гимнастикой в подростковом и юношеском возрасте.

Практика. Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с постепенным увеличением нагрузки. Контроль техники выполнения упражнений и правильного дыхания.

8. Тема: Режим дня, самодисциплина.

Теория. Режим дня. Чередование нагрузки и отдыха. Значение полноценного сна для восстановления организма. Самоконтроль при занятиях физкультурой.

Практика. Выполнение упражнений на совершенствование координации движений.

9. Тема: Самоконтроль при занятиях физкультурой.

Теория. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, пульс, артериальное давление, динамометрия.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практика. Выполнение упражнений по самоконтролю самочувствия после определённой нагрузки.

10. Тема: Утомление, переутомление.

Теория. Утомление, переутомление, перетренированность и меры для их предупреждения.

Практика. Выполнение упражнений для снятия физической усталости.

Раздел 3. Физиологические основы тренировки (4 ч.)

1. Тема: Мышечная деятельность.

Теория. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, укрепления здоровья, повышения работоспособности человека, профилактики заболеваний.

Адекватность нагрузки функциональному состоянию организма. Направленность нагрузки. Систематичность.

Показатели тренированности различных групп, занимающихся (скоростно-силовые качества, антропометрические показатели).

Практика. Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с постепенным увеличением нагрузки, контроль техники выполнения упражнений и правильного дыхания.

2. Тема: Силовая нагрузка.

Теория. Адекватность нагрузки функциональному состоянию организма. Направленность нагрузки. Скоростно-силовые качества, антропометрические показатели.

Практика. Проверка скоростно-силовых качеств и антропометрических показателей при помощи упражнений.

Раздел 4. Методика атлетической тренировки (4 ч.)

1. Тема: Группы мышц и упражнения.

Теория. Группы мышц и упражнения, их тренирующие. Структура атлетической тренировки: разминка, основная часть, растяжка. Логика расположения упражнений в комплексе. Упражнения по системе full body (проработка всех групп мышц за одну тренировку). Периоды тренировочного процесса: макроцикл (один год или несколько месяцев), мезоцикл (несколько недель), микроцикл (одна неделя или несколько дней), тренировка (несколько часов), тренировочное упражнение (минуты).

Практика. Изучение и выполнение разминки (на кардиотренажерах и суставной гимнастики), вводного и основного комплекса упражнений с постепенным увеличением нагрузки, растяжки (изучение и выполнение основных асан йоги), контроль техники выполнения упражнений и правильного дыхания.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (75 ч.)

1. Тема: Комплекс упражнений по системе full body.

Теория. Изучение основных групп мышц с использованием наглядных пособий и видео. Изучение техники выполнения упражнений на данные группы мышц и правильного дыхания. Изучение структуры атлетической тренировки (разминка, основная часть, растяжка) и логики расположения упражнений в комплексе. Изучение упражнений по системе full body (проработка всех групп мышц за одну тренировку) и основного (индивидуального) комплекса упражнений с акцентом на проблемные зоны.

Практика. Правильное выполнение разминки. Составление и выполнение комплексов упражнений по системе full body (проработка всех групп мышц за одну тренировку), основного комплекса. Изучение и выполнение основных асан йоги для растяжки в конце тренировки. Ведение и анализ дневника тренировок.

Раздел 6. Контрольные испытания по физической и теоретической подготовке (2 ч.)

1. Тема: Промежуточная аттестация.

Теория. Проверка знаний теоретического материала. Определение антропометрических показателей, уровень физической подготовленности, скоростно-силовые качества, знакомство с критериями оценки и тестами.

Практика. Проверка уровня физической подготовленности. Проверка антропометрических показателей. Анализ дневников тренировок.

Учебный план

2 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение. (3 ч.)					
1.	Вводное занятие. Техника безопасности и ППБ на занятиях..	2	2	-	Беседа, опрос, входной контроль.
2.	Оборудование и инвентарь.	1	0,5	0,5	Беседа. Опрос Наблюдение
Раздел 2. Анатомия, физиология и гигиена человека (10 ч.)					
3.	Анатомия человека.	4	1	3	Беседа. Опрос Наблюдение.
4.	Питание.	4	1	3	Беседа. Опрос Наблюдение
5.	Самоконтроль при занятиях оздоровительной физкультурой.	2	1	1	Беседа. Опрос Наблюдение Замеры и тестирование
Раздел 3. Физиологические основы тренировки (6 ч.).					
6.	Мышечная деятельность.	2	1	1	Беседа. Опрос Наблюдение
7.	Основные компоненты нагрузки	4	1	3	Беседа. Опрос Наблюдение.
Раздел 4. Методика атлетической тренировки (11 ч.).					

8.	Упражнения на определённые группы мышц.	3	1	2	Беседа. Опрос Наблюдение
9.	Базовые и изолированные упражнения.	8	2	6	Беседа. Опрос Наблюдение
Раздел 5. Специальная физическая подготовка (76 ч.)					
10.	Вводный комплекс упражнений по системе full body.	37	8	29	Показ, выполнение упражнений, наблюдение.
11.	Основной комплекс раздельной тренировки.	39	9	30	Показ, выполнение упражнений, наблюдение.
Раздел 6. Контрольные испытания по физической и теоретической подготовке (2 ч.)					
12.	Промежуточная аттестация.	2	1	1	Итоговый контроль.
	ИТОГО:	108	28	80	

Содержание учебного плана 2 год обучения

Раздел 1. Введение (3 ч.)

1. Тема: Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности на занятиях. Поведение при следовании на занятие и с занятия. Поведение в образовательном учреждении. Выполнение требований при занятиях на тренажёрах и со спортивными снарядами. Действия при возникновении опасности пожара. Действия при авариях. Правила эвакуации.

2. Тема: Оборудование и инвентарь.

Теория. Повторение тем, изученных на 1 году обучения
Спортивное оборудование: штанги, гантели, тренажеры и правила их использования.

Практика. Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с постепенным увеличением нагрузки, контроль техники выполнения упражнений и правильного дыхания, используя оборудование.

Раздел 2. Анатомия, физиология и гигиена человека (10 ч.)

1. Тема: Анатомия человека.

Теория. Повторение тем, изученных на 1 году обучения. Костная система, связочный аппарат, мышцы.

Сердечно-сосудистая система. Легкие. Обмен веществ. Нервная система. Гигиена. Закаливание. Режим дня. Утомление, переутомление, перетренированность. Значение полноценного сна.

Практика. Изучение и выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с постепенным увеличением нагрузки, контроль техники выполнения упражнений и правильного дыхания

2. Тема: Питание.

Теория. Повторение тем, изученных на 1 году обучения. Понятие углеводное окно. Расстройство пищевого поведения «анорексия» и «булимия».

Практика. Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с постепенным увеличением нагрузки

3. Тема: Самоконтроль при занятиях оздоровительной физкультурой.

Теория. Самоконтроль:

- субъективный (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение);
- объективный (вес, пульс, артериальное давление, антропометрические показатели, скоростно-силовые качества выполнения упражнений)

Практика. Выполнение скоростно-силовых упражнений.

Раздел 3. Физиологические основы тренировки (5 ч.)

1. Тема: Мышечная деятельность.

Теория. Повторение тем, изученных на 1 году обучения: мышечная деятельность, адекватность, направленность, систематичность нагрузки, показатели тренированности (скоростно-силовые качества, антропометрические показатели).

Практика. Комплекс упражнений на все группы мышц.

2. Тема: Основные компоненты нагрузки.

Теория. Основные компоненты нагрузки, определяющие её эффективность (тип, величина, продолжительность, интенсивность, периодичность занятий (количество раз в неделю), продолжительность интервалов отдыха между занятиями).

Практика. Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с постепенным увеличением нагрузки, контроль техники выполнения упражнений и правильного дыхания.

Раздел 4. Методика атлетической тренировки (11 ч.)

1. Тема: Упражнения на определённые группы мышц.

Теория. Повторение тем, изученных на 1 году обучения: группы мышц и упражнения, их тренирующие. Структура атлетической тренировки. Разминка, ее разновидности (суставная гимнастика, разминка на кардиотренажерах, аэробная разминка), Основная часть: упражнения по системе full body (проработка всех групп мышц за одну тренировку), понятие базовые и изолированные упражнения. Раздельная тренировка. Логика расположения упражнений в комплексе. Растяжка. Повторение основных асан йоги и изучение новых. Дневник тренировок - основа планирования и контроля.

Практика. Изучение и выполнение разминки (на кардиотренажерах и суставной гимнастики), вводного и основного комплекса упражнений с постепенным увеличением нагрузки, растяжки (изучение и выполнение основных асан йоги). Контроль техники выполнения упражнений и правильного дыхания.

2. Тема: Базовые и изолированные упражнения.

Теория. Раздельная тренировка. Логика расположения упражнений в комплексе.

Практика. Растяжка. Основные асаны йоги. Дневник тренировок - основа планирования и контроля.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (76 ч.)

1. Тема: Вводный комплекс упражнений по системе full body.

Теория. Вводный комплекс: выполнение комплексов упражнений по системе full body (проработка всех групп мышц за одну тренировку).

Практика. Правильное выполнение разминки. Составление и выполнение комплексов упражнений по системе full body (проработка всех групп мышц за одну тренировку), основного комплекса.

2. Тема: Основной комплекс раздельной тренировки.

Теория. Основной комплекс: составление и выполнение комплекса упражнений раздельной тренировки. Логика расположения упражнений в комплексе. Ведение дневника тренировок.

Практика. Изучение и выполнение основных асан йоги для растяжки в конце тренировки. Ведение и анализ дневника тренировок.

Раздел 6. Контрольные испытания по физической и теоретической подготовке (2 ч.)

1. Тема: Промежуточная аттестация.

Теория. Повторение понятия «Антропометрические показатели», уровень физической подготовленности, скоростно-силовые качества, знакомство с критериями оценки и тестами. Проверка знаний теоретического материала.

Практика. Проверка уровня физической подготовленности. Проверка антропометрических показателей. Анализ дневников тренировок.

Учебный план

3 год обучения

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение (2ч.)					
1.	Вводное занятие. Техника безопасности и ППБ на занятиях.	2	2	-	Беседа. Опрос. Входной контроль
Раздел 2. Анатомия, физиология и гигиена человека (10ч.)					
2.	Режим дня.	4	1	3	Беседа. Опрос Наблюдение
3.	Питание	4	1	3	Беседа. Опрос. Наблюдение.
4.	Самоконтроль при занятиях оздоровительной физкультурой	2	1	1	Беседа. Опрос. Наблюдение. Замеры и тестирование.
Раздел 3. Место занятий оборудования и инвентарь (1 ч.)					
5.	Разновидности кардио и силовых тренажеров.	1	0,5	0,5	Беседа. Опрос Наблюдение
Раздел 4. Физиологические основы тренировки (5 ч.)					
6.	Мышечная деятельность.	1	0,5	0,5	Беседа. Опрос Наблюдение

7.	Основные компоненты нагрузки.	4	1	3	Беседа. Опрос Наблюдение
Раздел 5. Методика атлетической тренировки (11 ч.).					
8.	Упражнения на определённые группы мышц	3	1	2	Беседа. Опрос Наблюдение
9.	Разновидности тренировок.	8	2	6	Беседа. Опрос Наблюдение
Раздел 6. Специальная физическая подготовка (77)					
10.	Комплекс упражнений по системе full body.	30	5	25	Наблюдение, показ.
11.	Индивидуальный комплекс упражнений.	47	7	40	Наблюдение показ.
Раздел 7. Контрольные испытания по физической и теоретической подготовке (2 ч.)					
12.	Промежуточная аттестация	2	2	-	
ИТОГО:		108	24	84	

Содержание учебного плана

3 год обучения

Раздел 1. Введение (2 ч.)

1. Тема: Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности и противопожарной безопасности на занятиях. Поведение в образовательном учреждении. Выполнение требований при занятиях на тренажёрах и со спортивными снарядами. Действия при возникновении опасности пожара. Действия при авариях. Правила эвакуации.

Раздел 2. Анатомия, физиология и гигиена человека (10 ч.)

1. Тема: Режим дня.

Теория. Режим дня. Повторение тем, изученных на 1 и 2 году обучения. Правильное планирование дня: учеба, тренировки, отдых. Правильное планирование выходного дня, его значение для восстановления сил.

Практика. Изучение и выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с постепенным увеличением нагрузки, контроль техники выполнения упражнений и правильного дыхания

2. Тема: Питание.

Теория. Повторение тем, изученных на 1 и 2 году обучения. Расчет калорийности суточного рациона питания. Примерное меню правильного питания для подростков. Причины набора лишнего веса у подростков. Правильный подход к похудению подростка.

Практика. Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с постепенным увеличением нагрузки

3. Тема: Самоконтроль при занятиях оздоровительной физкультурой.

Теория. Самоконтроль:

- субъективный (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение);
- объективный (вес, пульс, артериальное давление, антропометрические показатели, скоростно-силовые качества выполнения упражнений).

Расчет максимального числа сердечных сокращений (МЧСС).

Практика. Выполнение скоростно-силовых упражнений.

Раздел 3. Место занятий, оборудование и инвентарь (1 ч.)

1. Тема: Разновидности кардио и силовых тренажеров

Теория. Повторение тем, изученных на 1 и 2 году обучения. Изучение разновидностей кардио и силовых тренажеров.

Практика. Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с постепенным увеличением нагрузки, контроль техники выполнения упражнений и правильного дыхания, используя оборудование.

Раздел 4. Физиологические основы тренировки (2 ч.)

1. Тема: Мышечная деятельность.

Теория. Повторение тем, изученных на 1 и 2 году обучения: мышечная деятельность, адекватность, направленность, систематичность нагрузки. Показатели тренированности (скоростно-силовые качества, антропометрические показатели). Основные компоненты нагрузки, определяющие её эффективность (тип, величина, продолжительность, интенсивность, периодичность занятий (количество раз в неделю), продолжительность отдыха между занятиями).

Практика. Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с постепенным увеличением нагрузки, контроль техники выполнения упражнений и правильного дыхания, используя оборудование.

2. Тема: Основные компоненты нагрузки.

Теория. Параметры определения эффективности тренировки: нахождение ЧСС в правильной зоне, хорошее самочувствие, увеличение энергии, быстрое восстановление после интенсивной тренировки, постановка целей и усердная работа, заметный прогресс, хороший сон, акцент на качество, а не на количество тренировок.

Практика. Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с постепенным увеличением нагрузки, контроль техники выполнения упражнений и правильного дыхания. Проверка скоростно-силовых качеств и антропометрических показателей.

Раздел 5. Методика атлетической тренировки (11 ч.)

1. Тема: Упражнения на определённые группы мышц.

Теория. Повторение тем, изученных на 1 и 2 году обучения: группы мышц и упражнения, их тренирующие. Структура атлетической тренировки. Разминка, ее разновидности (суставная гимнастика, разминка на кардиотренажерах, аэробная разминка), Основная часть: упражнения по системе full body (проработка всех групп мышц за одну тренировку), понятие базовые и изолированные упражнения. Раздельная тренировка. Логика расположения упражнений в комплексе. Растяжка. Повторение основных асан йоги и изучение новых. Дневник тренировок - основа планирования и контроля.

Практика. Изучение и выполнение разминки (на кардиотренажерах и суставной гимнастики), вводного и основного комплекса упражнений с постепенным увеличением нагрузки, растяжки (изучение и выполнение основных асан йоги). Контроль техники выполнения упражнений и правильного дыхания.

2. Тема: Разновидности тренировок.

Теория. Интервальная тренировка, табата, тренировка с фитболом. Введение элементов пилатеса и калланетик в атлетическую тренировку. Бодифит (выполнение силовых упражнений со свободными весами вместо тренажеров). Стрейчинг-комплекс упражнений на растягивание мышц, сухожилий и связок.

Практика. Растяжка. Основные асаны йоги. Дневник тренировок - основа планирования и контроля.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка (77 ч.)

1. Тема: Комплекс упражнений по системе full body.

Теория. Выполнение комплексов упражнений по системе full body (проработка всех групп мышц за одну тренировку). Основной комплекс: составление и выполнение комплекса упражнений раздельной тренировки. Логика расположения упражнений в комплексе. Ведение дневника тренировок.

Практика. Правильное выполнение разминки. Составление и выполнение комплексов упражнений по системе full body (проработка всех групп мышц за одну тренировку) основного комплекса.

2. Тема: Индивидуальный комплекс упражнений.

Теория. Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений: интервальная тренировка, тренировка с фитболом, атлетическая тренировка с элементами пилатеса и калланетик, бодифит (выполнение силовых упражнений со свободными весами вместо тренажеров), стрейчинг - комплекс упражнений на растягивание мышц, сухожилий и связок.

Практика. Выполнение силовых упражнений со свободными весами вместо тренажеров. Выполнение комплекса упражнений на растягивание мышц, сухожилий и связок.

Раздел 7. Контрольные испытания по физической и теоретической подготовке (2 ч.)

2. Тема: Промежуточная аттестация.

Теория. Повторение понятия «Антропометрические показатели», уровень физической подготовленности, скоростно-силовые качества, знакомство с критериями оценки и тестами. Проверка знаний теоретического материала.

Практика. Проверка уровня физической подготовленности. Проверка антропометрических показателей. Анализ дневников тренировок.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется для каждой группы отдельно, оформляется в табличной форме. Развернутый календарный учебный график представлен в Приложении (см. Приложение 1, таблица 9)

Календарно-тематическое планирование (см. Приложение 2, таблицы 10, 11, 12).

2.2. Оценочные материалы

В начале учебного года проводится входной контроль, цель которого - определение уровня физической подготовленности обучающихся и их антропометрических показателей. Он проводится в форме опроса, тестирования, замеров.

В течение всего учебного года (по итогам занятий) проходит текущий контроль. Его цель - определение степени усвоения обучающимися учебного материала, определение готовности к изучению нового материала; выявление обучающихся с низким уровнем физической подготовленности, подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. Он проходит в таких формах как педагогическое наблюдение, опрос, анализ дневников тренировок, самооценка, практическое задание.

В течение всего года (по итогам завершения каждого раздела) проходит тематический контроль. Он направлен на определение степени усвоения обучающимися учебного материала, систематизацию полученных знаний. Форма данного контроля- наблюдение, опрос, анализ дневников тренировок.

Кроме того, в конце каждого полугодия проходит промежуточная аттестация. Ее цель - определение степени усвоения теоретического материала, определение изменения уровня физического развития обучающихся, скоростно-силовых качеств, их антропометрических показателей, определение результатов обучения. В рамках программы реализуется следующая форма промежуточной аттестации: тестирование. (см. Приложение 3, таблица 13,14)

Основными критериями оценивания обучающихся является усвоение ими теоретического материала по теории и методике атлетической тренировки, улучшение антропометрических показателей, скоростно-силовых качеств, уровня физической подготовленности. Успешное освоение учебного плана образовательной программы и контроля качества в конце каждого полугодия гарантирует переход на следующую ступень обучения.

В форме педагогического наблюдения и тестирования определяется уровень обученности ребенка (высокий, низкий, средний)

Результаты мониторинга помогают спланировать дальнейшую работу по возможной коррективке содержания программы. Результаты педагогического мониторинга фиксируются в журнале учета работы педагога дополнительного образования в объединении.

2.3 Формы аттестации

Для осуществления необходимого в любом педагогическом процессе должного контроля уровня качества получаемых знаний и результатов обучения осуществляется педагогический мониторинг с использованием входного, текущего, тематического и итогового контроля.

Входной, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, умений и навыков. Дает информацию об уровне подготовки обучающихся.

Текущий, направленный на проверку усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях.

Тематический. Осуществляется по мере прохождения темы, раздела.

Итоговый. Проводится по результатам учебного года.

(см. Таблицы 4, 5, 6)

В качестве форм подведения итогов освоения обучающимися программы используются тестирование, анкетирование, выполнение контрольных заданий для определения уровня физической подготовленности и скоростно-силовых качеств.

1 год обучения

Таблица 4

№	Название раздела	Формы аттестации/контроля
1.	Раздел 1. Введение. (5 ч.)	<i>Входной контроль:</i> Беседа, тестирование
2.	Раздел 2. Анатомия, физиология и гигиена человека (18 ч.)	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос, самооценка. <i>Промежуточный контроль:</i> опрос, тестирование
4.	Раздел 3. Физиологические основы тренировки(4ч).	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос. <i>Промежуточный контроль:</i> опрос, тестирование самооценка.
5.	Раздел 4. Методика атлетической тренировки (4ч).	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос. <i>Промежуточный контроль:</i> опрос, тестирование самооценка
6.	Раздел 5. Специальная физическая подготовка(75ч).	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос, тестирование, проверка уровня физической подготовленности, проверка антропометрических показателей, самооценка, анализ дневника тренировок <i>Промежуточный контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос, тестирование, проверка уровня физической подготовленности, проверка антропометрических показателей, самооценка, анализ дневника тренировок
7.	Раздел 6. Контроль знаний по физической и теоретической подготовке (2 ч.)	<i>Итоговый контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос, тестирование, проверка уровня физической подготовленности, проверка антропометрических показателей, самооценка, анализ дневника тренировок. Праздник. Выпускной вечер.

2 год обучения

Таблица 5

№	Название раздела	Формы аттестации/контроля
1.	Раздел 1. Вводное занятие (3 ч.)	<i>Входной контроль:</i> Беседа, тестирование
2.	Раздел 2. Анатомия, физиология и гигиена человека (10 ч.)	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос, самооценка. <i>Промежуточный контроль:</i> опрос,

		тестирование
3.	Раздел 3. Физиологические основы тренировки (6ч.)	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос. <i>Промежуточный контроль:</i> опрос, тестирование самооценка.
4.	Раздел 4. Методика атлетической тренировки (11ч.)	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос. <i>Промежуточный контроль:</i> опрос, тестирование самооценка
5.	Раздел 5. Специальная физическая подготовка (76ч.)	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос, тестирование, проверка уровня физической подготовленности, проверка антропометрических показателей, самооценка, анализ дневника тренировок <i>Промежуточный контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос, тестирование, проверка уровня физической подготовленности, проверка антропометрических показателей, самооценка, анализ дневника тренировок
6.	Раздел 6. Контроль знаний по физической и теоретической подготовке (2 ч.)	<i>Итоговый контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос, тестирование, проверка уровня физической подготовленности, проверка антропометрических показателей, самооценка, анализ дневника тренировок. Праздник. Выпускной вечер.

3 год обучения

Таблица 6

№	Название раздела	Формы аттестации/контроля
1.	Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.)	<i>Входной контроль:</i> Беседа, тестирование
2.	Раздел 2. Анатомия, физиология и гигиена человека (10 ч.)	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос, самооценка. <i>Промежуточный контроль:</i> опрос, тестирование
3.	Раздел 3. Место занятий, оборудование и инвентарь (1ч.)	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос. <i>Промежуточный контроль:</i> опрос, тестирование
4.	Раздел 4. Физиологические основы тренировки (5ч.)	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос. <i>Промежуточный контроль:</i> опрос, тестирование самооценка.
5.	Раздел 5. Методика атлетической тренировки (11ч.)	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос. <i>Промежуточный контроль:</i> опрос, тестирование самооценка
6.	Раздел 6. Специальная физическая подготовка (77ч.)	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос, тестирование,

		проверка уровня физической подготовленности, проверка антропометрических показателей, самооценка, анализ дневника тренировок <i>Промежуточный контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос, тестирование, проверка уровня физической подготовленности, проверка антропометрических показателей, самооценка, анализ дневника тренировок
7.	Раздел 7. Контроль знаний по физической и теоретической подготовке (2 ч.)	<i>Итоговый контроль:</i> педагогическое наблюдение, устный опрос, тестирование, проверка уровня физической подготовленности, проверка антропометрических показателей, самооценка, анализ дневника тренировок. Праздник. Выпускной вечер.

2.4. Методическое обеспечение

Для достижения цели данной Программы используются **современные педагогические технологии:** информационно-коммуникационная технология, технология развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, технология группового обучения, технология индивидуального обучения, технология дифференцированного обучения.

На занятиях используются разнообразные **методы обучения:** словесный метод (объяснение педагога), наглядный метод (личный показ педагога); практический метод (выполнение упражнений), репродуктивный метод (объяснение нового материала, на основе пройденного), объяснительно-иллюстративный;

методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация;

особенности и формы организации образовательного процесса: групповая;

типы учебных занятий: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированное занятие;

формы учебных занятий: по особенностям коммуникативного взаимодействия: лекции, практические занятия (тренировки), семинары по фитнесу, экскурсии, эстафеты, встречи с интересными людьми.

Алгоритм учебного занятия

Таблица 7

Блоки	Этапы	Этапы учебного занятия	Содержание деятельности
Подготовите	1	Организационный- подготовка обучающихся к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания

	2	Проверочный -выявление пробелов знаний и их коррекция	Проверка (теоретического, практического) усвоения знаний предыдущего занятия
Основной	3	Подготовка к новому содержанию Цель - обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности обучающихся
	4	Усвоение новых знаний и способов действий - освоение новых знаний	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей
	5	Первичная проверка понимания изученного - осознанное усвоение нового учебного материала	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием
	6	Обобщение и систематизация знаний -формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий
	7	Закрепление новых знаний, способов действий и их применение -осознанное усвоение нового материала	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно обучающимися
	8	Контрольный -выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также практических заданий различного уровня сложности
Итоговый	9	Итоговый Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с обучающимися подводит итог занятия
	10	Рефлексивный мобилизация обучающихся на самооценку	Самооценка обучающимися своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы

Методико-дидактические материалы

Каждое занятие в достаточной степени обеспечено дидактическими и интерактивными электронными материалами, и оборудованием: наглядные и раздаточные материалы (таблицы, схемы, плакаты); задания, упражнения, рекомендации по проведению занятия; методические разработки, сценарии игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций (см. Таблица 8).

1- 3 года обучения

Таблица 8

№	Раздел или тема программы	Методико-дидактические материалы
1.	Раздел 1. Введение.	Методико-дидактические материалы и силовых тренажерах. Инструкции по технике безопасности. Наглядные пособия по ТБ и ППБ.
2.	Раздел 2. Анатомия, физиология и гигиена человека	Журналы «Shape», методические пособия, раздаточные материалы, плакаты по анатомии.
3.	Раздел 3. Место занятий, оборудование и инвентарь	Наглядные пособия, раздаточные материалы, плакаты по анатомии человека. Журналы «Shape»
4.	Раздел 4. Физиологические основы тренировки	Раздаточные материалы (комплексы упражнений, заданий по фитнесу); плакаты по анатомии и методике атлетической тренировки.
5.	Раздел 5. Методика атлетической тренировки	Раздаточные материалы (комплексы упражнений, заданий по фитнесу); плакаты по анатомии и методике атлетической тренировки.
6.	Раздел 6. Специальная физическая подготовка.	Наглядные пособия, раздаточные материалы, плакаты по анатомии человека. Журналы «Shape».
7.	Раздел 7. Контрольные испытания по физической и теоретической подготовке.	Раздаточные материалы (комплексы упражнений, заданий, тесты, анкеты); плакаты по анатомии человека.

2.5. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

Кабинет. Занятия по Программе проходят в кабинете с кондиционером, оборудованном зеркалами, отвечающем всем санитарно-техническим требованиям.

Перечень снарядов:

Набор грифов с дисками в комплекте.

Набор гантелей от 1 до 10 кг.

Набор утяжелителей.

Скамья для жима лёжа.

Наклонная скамья для мышц пресса и спины.

Тренажёр для мышц спины.

Тренажёр для мышц груди.

Тренажёр для мышц ног.

Подставка для бицепса.

Обручи, скакалки.

Коврики для фитнеса.
 Беговая дорожка.
 Эллиптический тренажёр.
 Велотренажёр.
 Степпер.

Информационное обеспечение:

Аудио-, видео-, фотооборудование, компьютер, интернет-источник.

Презентации и электронные образовательные ресурсы.

<http://dopedu.ru/>

<http://dop.edu.ru>

<http://nsportal.ru/pedagogi-dopolnitelnogo-obrazovaniya>

Образовательный портал «Инфоурок» <https://infourok.ru/>

Образовательный портал «Знанию» <https://znanio.ru/>

Электронные образовательные ресурсы (аудио, видео), специальные компьютерные программы.

Интернет-источники:

Раздел 2. Анатомия, физиология и гигиена человека.

https://kpfu.ru/staff_files/F1936617178/Vozrastnaya.anatomiya_fiziologiya.i.gigiena.uchebnik.pdf,

Раздел 4. Физиологические основы тренировки.

https://kpfu.ru/staff_files/F132979601/Uchebnoe_posobie_Fiz_fiz_upr_1.pdf

Раздел 5. Методика атлетической тренировки.

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/30/metodika-zanyatiy-atleticheskoy-gimnastikoy>

Раздел 6. Специальная физическая подготовка.

Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=a7l1inow07o>

Силовой комплекс <https://www.youtube.com/watch?v=NvVWQ1Gx1Go>

Растяжка <https://www.youtube.com/watch?v=bCML1Puqras>

Раздел 7. Контрольные испытания по физической и теоретической подготовке

Тест для определения уровня физической подготовленности

https://vuzlit.com/391680/testy_opredeleniya_obschey_fizicheskoy_podgotovlennosti_shkolnikov

Тест для измерения антропометрических показателей

[https://dep_tofv.pnzgu.ru/files/dep_tofv.pnzgu.ru/pashin_monitoring_fizicheskogo_razvitiya_10_sht\(1\).pdf](https://dep_tofv.pnzgu.ru/files/dep_tofv.pnzgu.ru/pashin_monitoring_fizicheskogo_razvitiya_10_sht(1).pdf)

Кадровое обеспечение.

Программу «Атлетическая гимнастика для девушек» может реализовывать педагог дополнительного образования с высшим (средне-профессиональным) педагогическим образованием и квалификацией по профилю физкультурно-спортивного образования или педагог дополнительного образования с высшим (средне- профессиональным) педагогическим образованием, прошедший переподготовку по соответствующему профилю.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Введение

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

Воспитание в МБУ ДО «Дворец пионеров и школьников города Курска» рассматривается как:

- социальное взаимодействие педагога и учащегося, ориентированное на сознательное овладение детьми социальным и духовным опытом;
- динамическое явление, предполагающее определенные качественные изменения в человеке, с которым взаимодействует педагог;
- формирование общечеловеческих качеств личности с максимальным уважением её прав и свобод;
- как процесс педагогической помощи ребенку в становлении его субъектности, культурной идентификации.

Осваивая ДООП «Атлетическая гимнастика для девушек», учащиеся получают не только знания и умения по теории и методике атлетической тренировки, но и учатся быть собранными, дисциплинированными, активными, духовно развитыми людьми, ведущими здоровый образ жизни. Воспитательная деятельность направлена на становление у учащихся ценностно-смысловой компетенции – отзывчивости, доброты, ответственности, гражданственности, патриотизма.

Цель и задачи воспитания

Цель: воспитание и развитие каждого обучающегося в соответствии с его возрастными, индивидуальными особенностями и склонностями, их успешная социализация в обществе.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих основных **задач**:

- воспитание гражданской ответственности достоинства, уважения к истории и культуре своей страны, уважения к закону, развитие гражданской ответственности к общественным ценностям, духовных и материальных ценностей своего народа;
- воспитание положительного отношения к труду, развитие потребности в здоровом образе жизни;
- вовлечение обучающихся и родителей в систему дополнительного образования с целью обеспечения самореализации личности;
- выявление природных задатков, развитие потенциала каждого обучающегося и реализация их в физкультурно-спортивной деятельности;
- развитие способности к объективной самооценке и самореализации в поведении, самостоятельности, ответственности, инициативы, творчества, воспитании чувства собственного достоинства, способности к социальной адаптации;

- создание ситуации «успеха» для каждого обучающегося, стимулирование познавательной и физкультурно-спортивной деятельности обучающихся;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей; организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности среди обучающихся детского объединения.

Планируемые результаты

1. У обучающихся будут сформированы морально - нравственные качества, будут усвоены социально- культурные нормы и правила, будут развиты эмпатия и чувство товарищества, которые они активно проявят в жизни и в обучении.
2. У обучающихся будет активно выражено стремление к самообразованию и к саморазвитию, познанию нового.
3. Будут сформированы дружеские отношения между обучающимися, основанные на взаимном уважении, поддержке, взаимопомощи
4. Обучающие будут применять основы здорового образа жизни на практике.
5. Обучающие будут занимать активную гражданскую позицию и проявлять уважение к родной культуре.
6. Будет сформирована высокая самооценка у обучающихся, основанная на признании своих спортивных достижений.
7. Будут установлены уважительные отношения между обучающимися детского объединения и педагогами образовательного учреждения.

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы является обязательным приложением к рабочей программе воспитания, составляется ежегодно (см. Приложение 4).

Диагностика к рабочей программе воспитания (см. Приложение 5).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендованной педагогам:

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. - 214 с
2. Остеохондроз — не приговор! / Сергей Бубновский. — Москва: Издательство «Э», 2016. - 192 с.
3. Гусев И. Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов. – М.: АСТ. Минск, Харвест, 2005. -157 с
4. Голованов, В. П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб.пособие для студ.учреждений сред. проф. Образования/ В.П. Голованов. –М.: Владос, 2004. -239 с.
5. Колеченко, А.К Энциклопедия педагогических технологий: Пособие для преподавателей/ А.К. Колеченко, -СПб: КАРО, 2004. -368 с.
6. Джо Вейдер: Система строительства тела. М.: Физкультура и спорт 1992. -112с
7. Вайнбаум Я.С. “Дозирование физических нагрузок школьников”; “Просвещение”, Москва 1991г.- 64 с

Список литературы, рекомендованной обучающимся:

- 1.Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Н. А. Закоркина. – Омск: Издательство ОмГПУ, 2019. -146 с

Список литературы, рекомендованной родителям:

1. Федосеев, А. М. Здоровье детей – заслуга родителей: учебно-методическое пособие / А. М. Федосеев. – Москва: РУСАЙНС, 2020 -92 с.
2. Бриленок, Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Н. Б. Бриленок. – Саратов: Издательство Саратовского университета, 2019-32с
3. Лутовина, Е. Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков: учебное пособие / Е. Е. Лутовина. – Оренбург: [Б. и.], 2016. -47с

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Атлетическая гимнастика для девушек»
на 2023-2024 учебный год

Таблица 9

№ п/п	Группа, номер	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной
1.	Группа №1	1	03.09.24	25.05.24	36	108	108	По 45мин 3 раза в неделю Вторник четверг, воскресенье	02.01.24 07.01.24 09.05.24	Декабрь, Май
2.	Группа №2	1	03.09.24	25.05.24	36	108	108	По 45мин 3 раза в неделю Вторник четверг, воскресенье	02.01.24 07.01.24 09.05.24	Декабрь, Май
3	Группа №1	2	03.09.24	25.05.24	36	108	108	По 45мин 3 раза в неделю Вторник четверг, суббота	02.01.24 09.05.24	Декабрь, Май
	Группа №2	2	02.09.24	25.05.24	36	108	108	По 45мин 3 раза в неделю Вторник четверг,	02.01.24 09.05.24	Декабрь, Май

								суббота		
	Группа №3	2	02.09.24	25.05.24	36	108	108	По 45мин 3 раза в неделю Четверг суббота, воскресенье	02.01.24 09.05.24	Декабрь, Май
	Группа №4	2	02.09.24	25.05.24	36	108	108	По 45мин 3 раза в неделю Четверг суббота, воскресенье	02.01.24 09.05.24	Декабрь, Май
	Группа №1	3	02.09.24	25.05.24	36	108	108	По 45мин 3 раза в неделю Вторник суббота, воскресенье	02.01.24 07.01.24	Декабрь, Май
	Группа №2	3	02.09.24	25.05.24	36	108	108	По 45мин 3 раза в неделю Вторник суббота, воскресенье	02.01.24 07.01.24	Декабрь, Май
	Группа №3	3	02.09.24	25.05.20 24	36	108	108	По 45мин 3 раза в неделю Вторник четверг, суббота	02.01.24 09.05.24	Декабрь, Май

Календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Атлетическая гимнастика для девушек»
на 2023-2024 учебный год
1 год обучения

Таблица 10

№ п.п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/ тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		<u>Цели и задачи детского объединения. Дисциплинарные требования. Техника безопасности.</u>	1	Вводное занятие	<u>ДППШ</u> каб.408	<u>Наблюдение</u> <u>Опрос</u>
2	Сентябрь		Выполнение требований при занятиях на кардиотренажерах. Изучение кардиотренажеров, выполнение кардиоразминки.	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
3	Сентябрь		История развития атлетической гимнастики. Атлетизм в современном мире. Изучение вводного комплекса упражнений, техники выполнения.	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
4	Сентябрь		Краткие сведения о строении организма человека. Изучение вводного комплекса упражнений, техники выполнения.	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
5	Сентябрь		Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Изучение вводного комплекса упражнений, техники выполнения.	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
6	Сентябрь		Основные группы мышц и упражнения, их тренирующие. Изучение вводного комплекса упражнений, техники выполнения.	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
7	Сентябрь		Кровеносная система, сердце и сосуды. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос

			Изучение вводного комплекса упражнений, техники выполнения.				
8	Сентябрь		Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние физических упражнений на обмен веществ. Изучение вводного комплекса упражнений, техники выполнения.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
9	Сентябрь		Легкие, дыхание, газообмен. Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Изучение вводного комплекса упражнений, техники выполнения.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
10	Сентябрь		Краткие сведения о строении центральной нервной системы. Изучение вводного комплекса упражнений, техники выполнения.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос.
11	Сентябрь		Влияние занятий физическими упражнениями на укрепление нервной системы человека. Изучение вводного комплекса упражнений, техники выполнения.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
12	Сентябрь		Влияние физических упражнений на здоровье, работоспособность человека. Изучение вводного комплекса упражнений, техники выполнения.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
13	Сентябрь		Влияние физических упражнений на быстроту, силу, ловкость и выносливость. Изучение вводного комплекса упражнений, техники выполнения.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
14	Октябрь		Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Вводный комплекс упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
15	Октябрь		Общие гигиенические требования к тренажерному залу. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Вводный комплекс упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
16	Октябрь		Гигиенические основы режима учебы, отдыха и	1	Лекция/	ДПШ	Наблюдение

			занятий оздоровительной физкультурой. Вводный комплекс упражнений.		Комбинированное	каб.408	Опрос
17	Октябрь		Закаливание, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Вводный комплекс упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
18	Октябрь		Средства закаливания, использование их в процессе занятий оздоровительной физкультурой. Вводный комплекс упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
19	Октябрь		Анатомия человека и функции отдельных мышц в различных упражнениях. Вводный комплекс упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
20	Октябрь		Общая характеристика мышц сгибателей, разгибателей и косых мышц. Вводный комплекс упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
21	Октябрь		Мышцы верхнего плечевого пояса, рук и упражнения их тренирующие. Общая характеристика. Вводный комплекс упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
22	Октябрь		Дельтовидные мышцы: упражнения на передний, средний и задний пучок. Вводный комплекс упражнений .	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
23	Октябрь		Бицепс: упражнения и техника выполнения. Вводный комплекс упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
24	Октябрь		Трицепс: упражнения и техника выполнения. Вводный комплекс упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
25	Октябрь		Трапецевидная мышца: упражнения и техника выполнения. Вводный комплекс упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
26	Октябрь		Повторение и обобщение изученного теоретического материала. Вводный комплекс упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
27	Октябрь		Правила ведения дневника тренировок. Анализ прогресса и развития по дневнику тренировок.	1	Лекция/ Комбинированное		Наблюдение Опрос

			Вводный комплекс упражнений				
28	Ноябрь		Характеристика мышц спины (краткий обзор). Изучение основного комплекса упражнений.	1		ДПШ каб.408	Наблюдение
29	Ноябрь		Широчайшая мышца спины и упражнения, ее тренирующие Изучение и выполнение основного комплекса упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
30	Ноябрь		Трапецевидная мышца спины и упражнения, ее тренирующие Изучение и выполнение основного комплекса упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
31	Ноябрь		Ромбовидная мышца спины и упражнения, ее тренирующие Изучение и выполнение основного комплекса упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
32	Ноябрь		Большая круглая мышца спины и упражнения, ее тренирующие Изучение и выполнение основного комплекса упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
33	Ноябрь		Мышцы. Выпрямляющие позвоночник, и упражнения, ее тренирующие (наклоны, прогибы, тяги спереди и снизу) Изучение и выполнение основного комплекса упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
34	Ноябрь		Топ базовых и изолированных упражнений для тренировки мышц спины. Выполнение основного комплекса упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
35	Ноябрь		Грудные мышцы: большая, малая, зубчатая, подключичная. Выполнение основного комплекса упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
36	Ноябрь		Основные функции мышц груди. Выполнение основного комплекса упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
37	Ноябрь		Топ базовых и изолирующих упражнений для	1	Лекция/	ДПШ	Наблюдение

			тренировки мышц груди. Выполнение основного комплекса упражнений		Комбинированное	каб.408	Опрос
38	Ноябрь		Изучение техники выполнения упражнений для мышц груди: жим штанги (гантелей) на горизонтальной и наклонной скамье. Выполнение основного комплекса упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
39	Ноябрь		Изучение техники выполнения упражнений для мышц груди: разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье. Выполнение основного комплекса упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
40	Декабрь		Изучение техники выполнения для мышц груди: пулловер, отжимания на брусьях, бабочка. Основной комплекс упражнений на все группы мышц	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
41	Декабрь		Разминка перед тренировкой дома и в тренажерном зале. Разновидности разминки. Основной комплекс упражнений на все группы мышц	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
42	Декабрь		Разминка в виде суставной гимнастики. Основной комплекс упражнений на все группы мышц	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
43	Декабрь		Мышцы ног, особенности строения, 4 области и их основные функции. Основной комплекс упражнений на все группы мышц	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
44	Декабрь		Квадрицепс, лучшие упражнения на мышцы передней поверхности бедра. Основной комплекс упражнений на все группы мышц	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
45	Декабрь		Базовое упражнение для квадрицепсов – приседания и его виды (со штангой, гантелями). Основной комплекс упражнений на все группы мышц	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
46	Декабрь		Упражнение для квадрицепса – разгибание ног на тренажере. Альтернативные упражнения в домашних условиях. Основной комплекс упражнений на все группы мышц	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
47	Декабрь		Гак-приседания для квадрицепсов Основной комплекс упражнений на все группы мышц	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос

48	Декабрь		Упражнения для задне приводящих мышц бедра (бицепс бедра) Анатомия и лучшие упражнения.	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Опрос. Наблюдение
49	Декабрь		Обратные выпады (укрепление ягодиц и задней поверхности бедра). Анатомия и лучшие упражнения.	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
50	Декабрь		Выполнение комплексов упражнений на передне приводящие и задне приводящие мышцы бедра	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
51	Декабрь		Выполнение комплексов упражнений на боковые и внутренние мышцы ног	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
52	Декабрь		Разгрузочная тренировка на мышцы ног.	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос Практические задания
53	Декабрь		Проверка уровня физической подготовленности и антропометрических показателей. Проверка знаний теоретического материала. Промежуточная аттестация.	1	Комбинированное Контрольное занятие.	ДППШ каб.408	Тестирование Опрос.
54	Январь		Повторение техники безопасности. Требования к одежде и обуви для спортивных занятий.	1	Беседа/Комбинир ованное	ДППШ каб.408	Наблюдение
55	Январь		Личная гигиена спортсмена (повторение). Как правильно возвращаться к спортивным нагрузкам после новогодних праздников. Вводный комплекс	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
56	Январь		Вводная круговая тренировка с начальной нагрузкой.	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
57	Январь		Постепенное увеличение нагрузки в тренировке по вводному комплексу упражнений по системе full body (изучение теории + тренировка)	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
58	Январь		Тренировка по вводному комплексу упражнений по системе full body с постепенным увеличением нагрузки.	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
58	Январь		Суставная гимнастика+ силовой комплекс упражнений	1	Комбинированное	ДППШ	Наблюдение

			на все группы мышц+ растяжка			каб.408	Опрос
60	Январь		Обзорное повторение теоретического материала по правильному питанию при занятиях фитнесом. Тренировка по системе fulle body	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
61	Январь		Обзорное повторение теоретического материала по закаливанию Тренировка по системе fulle body	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
62	Январь		Тренировка по системе fulle body с нагрузкой 3 подхода по 15 повторений	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
63	Январь		Тренировка по системе fulle body с нагрузкой 3 подхода по 15 повторений	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
64	Февраль		Понятие сплит тренировка. Тренировка по основному комплексу упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
65	Февраль		Что такое мышцы агонисты, антогонисты и синергисты. Тренировка по основному комплексу упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
66	Февраль		Порядок выполнения упражнений в тренажерном зале. Тренировка по основному комплексу упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
67	Февраль		Как определить и рассчитать свой рабочий вес. Тренировка по основному комплексу упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
68	Февраль		Что такое мышечный отказ Тренировка по основному комплексу упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
69	Февраль		Что делать между подходами и сколько времени должен быть отдых. Тренировка по основному комплексу упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
70	Февраль		Как часто можно тренироваться в тренажерном зале? Тренировка по основному комплексу упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
71	Февраль		Продолжительность тренировки Тренировка по основному комплексу упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
72	Февраль		Последовательность и стабильность тренировок – ключевая роль в достижении конечных положительных результатов. Тренировка по основному комплексу	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение

			упражнений				
73	Февраль		Сколько пить воды во время тренировки. Тренировка по основному комплексу упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
74	Февраль		Ошибки на тренировке в тренажерном зале Тренировка по основному комплексу упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
75	Март		Когда необходимо менять программу тренировок. Тренировка по основному комплексу упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
76	Март		Могут ли мышцы превратиться в жир? Тренировка по основному комплексу упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
77	Март		Что такое перетренированность? Симптомы и ощущения. Тренировка по основному комплексу упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
78	Март		Повторение теоретического материала. Тренировка по основному комплексу упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
79	Март		Повторение теоретического материала. Тренировка по основному комплексу упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
80	Март		Повторение теоретического материала. Тренировка по основному комплексу упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
81	Март		Повторение теоретического материала. Тренировка по основному комплексу упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
82	Март		Основной комплекс упражнений с увеличением количества повторений	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
83	Март		Основной комплекс упражнений с увеличением количества повторений	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
84	Март		Основной комплекс упражнений с увеличением веса отягощений	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
85	Март		Основной комплекс упражнений с увеличением веса отягощений	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
86	Март		Экскурсия в фитнесклуб на день открытых дверей	1	Экскурсия	Фитнесклу б	Наблюдение Опрос

							Практические задания
87	Март		Обсуждение экскурсии в фитнесклуб. Понятие взаимозаменяемости упражнений.	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Тестирование Опрос.
88	Апрель 2021		Изучение комплексов круговой тренировки. Цель и порядок упражнений. Выполнение комплекса	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
89	Апрель		Тренировка по круговому комплексу №1 (проблемные зоны)	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
90	Апрель		Тренировка по круговому комплексу № 2	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
91	Апрель		Тренировка по круговому комплексу № 3	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
92	Апрель		Жиросжигающая тренировка: 2 или 3 круга	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
93	Апрель		Интервальная тренировка (сочетание силовой и кардионагрузки)	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
94	Апрель		Интервальная тренировка+ стрейчинг	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
95	Апрель		Интервальная тренировка+ стрейчинг	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
96	Апрель		День открытых дверей в фитнесклубе. Экскурсия. Знакомство с новыми тренажерами и видами групповых тренировок	1	Экскурсия	Фитнесклуб	Опрос. Наблюдение
97	Апрель		Обсуждение экскурсии в фитнесклуб. Тренировка по индивидуальным комплексам.	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
98	Апрель		Тренировка по круговому комплексу № 1 с завершающим кардио+стрейчинг.	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
100.	Апрель		Занятия на свежем воздухе: изучение и выполнение основных асан йоги		Комбинированное	ДПШ	Тестирование Опрос.
101	Май		Занятия на свежем воздухе: разминка, силовой комплекс,, скакалка, растяжка	1	Комбинированное	Двор ДПШ	Наблюдение
102	Май		Занятия на свежем воздухе: разминка, силовой комплекс, скакалка, растяжка	1	Комбинированное	Двор ДПШ	Наблюдение Опрос

[illegible]

Календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Атлетическая гимнастика для девушек»
на 2023-2024 учебный год
2 год обучения

Таблица 11

№ п.п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		Техника безопасности. Правила поведения в ДПШ д /о. Повторение общих понятий атлетизма. Техника безопасности при работе на кардиотренажёрах. Вводной контроль.	1	Вводное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
2	Сентябрь		Комплекс упражнений на кардиотренажёрах	1		ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
3	Сентябрь		Специфические меры безопасности при работе с различными снарядами (тренажерами и свободными весами) Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
4	Сентябрь		Основные причины травматизма на атлетических тренировках. Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
5	Сентябрь		Повторение темы 1-го года обучения «Строение организма человека». Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос Наблюдение
6	Сентябрь		Повторение темы 1-го года обучения «Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие» Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
7	Сентябрь		Повторение темы 1-го года обучения	1	Лекция/	ДПШ	Опрос.

			«Основные группы мышц и упражнения, их тренирующие». Вводный комплекс на все группы мышц.		Комбинированное	каб.408	Наблюдение
8	Сентябрь		Повторение темы 1-го года обучения «Кровеносная система, сердце и сосуды. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему». Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос Наблюдение
9	Сентябрь		Повторение темы 1-го года обучения «Органы пищеварения, обмен веществ. Влияние физических упражнений на обмен веществ». Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
10	Сентябрь		Повторение темы 1-го года обучения «Легкие, дыхание, газообмен. Влияние физических упражнений на дыхательную систему». Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос Наблюдение
11	Сентябрь		Повторение темы 1-го года обучения «Строение центральной нервной системы и влияние на нее физических упражнений» Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос Наблюдение
12	Сентябрь		Повторение темы 1-го года обучения: «Влияние физических упражнений на здоровье, работоспособность, быстроту, силу, ловкость и выносливость человека. Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
13.			Повторение темы 1-го года обучения «Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий оздоровительной физкультурой» Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос

14	Октябрь		Повторение темы 1-го года обучения «Значение закаливания для профилактики простудных заболеваний. Средства и способы закаливания» Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
15	Октябрь		Повторение темы 1-го года обучения «Основные группы мышц и упражнения, их тренирующие» Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос Наблюдение
16	Октябрь		Повторение темы 1-го года обучения «Мышцы верхнего плечевого пояса и упражнения, их тренирующие» Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос Наблюдение
17	Октябрь		Повторение темы 1-го года обучения «Мышцы ног и упражнения, их тренирующие» Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
18	Октябрь		Повторение темы 1-го года обучения «Мышцы спины и упражнения, их тренирующие» Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
19	Октябрь		Повторение темы 1-го года обучения «Мышцы груди и упражнения, их тренирующие» Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ 45ааб.408	Наблюдение Опрос
20	Октябрь		Повторение темы 1-го года обучения «Мышцы брюшного пресса (прямая, косые) и упражнения, их тренирующие» Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
21	Октябрь		Повторение темы 1-го года обучения «Режим занимающегося. Утомление и переутомление. Перетренированность» Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос

22	Октябрь		Повторение темы 1-го года обучения «Значение полноценного сна» Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
23	Октябрь		Повторение правила ведения дневника тренировок. Анализ дневника тренировок 1-го года обучения. Вводный комплекс упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
24	Октябрь		Понятие МЧСС (максимальное число сердечных сокращений). Определение личного показателя МЧСС в зависимости от цели тренировки. Вводный комплекс упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
25	Октябрь		Индекс массы тела. Формула определения нормы веса. Вводный комплекс упражнения	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Замеры
26	Октябрь		Определение пульса жиросжигания (60-70% от МЧСС). Работа на кардиотренажёрах с пульсом жиросжигания. Вводный комплекс упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
27	Октябрь		Повторение темы «Правильное питание» примерная схема ПП. Вводный комплекс упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
28	Ноябрь		Повторение: жиры, белки, углеводы, витамины – основа ПП. Изучение и выполнение основного комплекса упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
29	Ноябрь		Схема классического ПП. Переход на ПП. Изучение и выполнение основного комплекса упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
30	Ноябрь		Понятие углеводное окно после тренировки. Польза для похудения и набора мышечной массы. Изучение и выполнение основного комплекса	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос

			упражнений.				
31	Ноябрь		10 правил здорового питания при занятиях фитнесом. Выполнение основного комплекса упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
32	Ноябрь		Что есть после тренировки и через какое время это можно делать? Выполнение основного комплекса упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
33	Ноябрь		Расстройство пищевого поведения Анорексия и Булимия. Выполнение основного комплекса упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
34	Ноябрь		Анорексия. Причины, симптомы, этапы развития. Выполнение основного комплекса упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
35	Ноябрь		Просмотр фильма про Анорексию Выполнение основного комплекса упражнений	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
36	Ноябрь		Стандарты идеального веса у девушек Выполнение основного комплекса упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
37	Ноябрь		Женская антропометрия: астеники, нормостеники, гиперстеники. Выполнение основного комплекса упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
38	Ноябрь		Рацион правильного питания (ПП) на неделю. Выполнение основного комплекса упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
39	Ноябрь		Основные схемы и таблицы правильного питания (ПП) Выполнение основного комплекса	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос

			упражнений				
40	Декабрь		Основные базовые упражнения на все группы мышц (повторение), техника их выполнения. Основной комплекс упражнений на все группы мышц	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
41	Декабрь		Основные изолирующие упражнения на все группы мышц (повторение), техника их выполнения. Основной комплекс упражнений на все группы мышц	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
42	Декабрь		Тренировка по системе full body (прокачка за тренировку всех мышечных групп) Основной комплекс упражнений на все группы мышц	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
43	Декабрь		Просмотр видео «Три тренировочные программы на неделю» Изучение и анализ этих программ. Основной комплекс упражнений на все группы мышц.	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
44	Декабрь		Мышцы стабилизаторы, зачем они нужны. Группы мышц-стабилизаторов. Основной комплекс упражнений на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
45	Декабрь		Тренировка для развития мышц стабилизаторов. Изучение и выполнение этих упражнений.	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
46	Декабрь		Виды планок (прямая, боковая, динамичная) Основной комплекс упражнений на все группы мышц	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
47	Декабрь		Изучение и выполнение комплекса упражнений из ОП «Планка». 10 эффективных упражнений. Основной комплекс упражнений на все	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос

			группы мышц				
48	Декабрь		Упражнение «Вакуум», техника выполнения и противопоказания. Основной комплекс упражнений на все группы мышц	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
49	Декабрь		Круговая тренировка+ упражнения из ОП «Планка»	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
50	Декабрь		Круговая тренировка+ упражнения из ОП «Планка»	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
51	Декабрь		Круговая тренировка+ упражнения из ОП «Планка»	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
52	Декабрь		Круговая тренировка+ упражнения из ОП «Планка»		Комбинированное	ДПШ каб.408	Тестирование. Опрос
53	Декабрь		Проверка уровня физической подготовленности и антропометрических показателей. Проверка знаний теоретического материала. Промежуточная аттестация.	1	Комбинированное Контрольное занятие.	ДПШ каб.408	Тестирование Опрос
54	Январь		Повторение техники безопасности. Требования к одежде и обуви для спортивных занятий.	1	Вводное	ДПШ каб.408	Наблюдение
55	Январь		Личная гигиена спортсмена (повторение). Как правильно возвращаться к спортивным нагрузкам после новогодних праздников.	1	Лекция	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
56	Январь		Вводная круговая тренировка с начальной нагрузкой.	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
57	Январь		Постепенное увеличение нагрузки в тренировке по вводному комплексу упражнений по системе full body (изучение теории + тренировка)	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
58	Январь		Тренировка по вводному комплексу упражнений по системе full body с постепенным увеличением нагрузки.	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос

59	Январь		Суставная гимнастика+ силовой комплекс упражнений на все группы мышц+ растяжка	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
60	Январь		Обзорное повторение теоретического материала по правильному питанию при занятиях фитнесом. Тренировка по системе fulle body	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Опрос. Наблюдение
61	Январь		Обзорное повторение теоретического материала по закаливанию Тренировка по системе fulle body	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
62	Январь		Тренировка по системе fulle body с нагрузкой 3 подхода по 15 повторений	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Опрос. Наблюдение
63	Январь		Тренировка по системе fulle body с нагрузкой 3 подхода по 15 повторений	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Опрос. Наблюдение
64	Февраль		Повторение темы Мышцы агонисты, антогонисты и синергисты. Тренировка по основному комплексу упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение
65	Февраль		Повторение темы «Сплит тренировка по общему комплексу упражнений» Тренировка по основному комплексу упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
66	Февраль		Повторение темы «Порядок выполнения упражнений в тренажерном зале» Тренировка по основному комплексу упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
67	Февраль		Составление и выполнение комплекса упражнений на целевые группы агонисты	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
68	Февраль		Изучение и выполнение комплекса№1 (квадрицепсы, спина, трицепсы,передняя и задняя дельта, прямая мышца живота)	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
69	Февраль		Изучение и выполнение комплекса№2 (бицепс бедра, грудные, бицепс плеча, разгибатели позвоночника, задняя дельта)	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
70	Февраль		Выполнение комплекса на мышцы агонисты	1	Комбинированное	ДППШ	Наблюдение

			№1			каб.408	
71	Февраль		Выполнение комплекса на мышцы агонисты №2	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
72	Февраль		Выполнение комплекса на мышцы агонисты №1	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
73	Февраль		Выполнение комплекса на мышцы агонисты №2	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
74	Февраль		Выполнение комплекса на мышцы агонисты №1	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
75	Март		Повторение теоретического материала «Мышцы агонисты, антагонисты и синергисты». Тренировка по комплексу № 1	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
76	Март		Повторение теоретического материала Тренировка по комплексу № 2 на мышцы агонисты	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
77	Март		Повторение теоретического материала Тренировка по комплексу № 3 на мышцы агонисты	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
78	Март		Комплекс упражнений № 1 Основные базовые упражнения на мышцы агонисты	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
79	Март		Комплекс упражнений № 2 Основные базовые упражнения на мышцы агонисты	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
80	Март		Комплекс упражнений № 3 Основные базовые упражнения на мышцы агонисты	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
81	Март		Разминка+комплекс упражнений №1+стрейчинг	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
82	Март		Кардиоразминка+комплекс упражнений №2+стрейчинг	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
83	Март		Суставная гимнастика+комплекс упражнений №3+стрейчинг	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
84	Март		Повторение теоретического материала+тренировка	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
85	Март		Разгрузочная тренировка+стрейчинг	1	Комбинированное	ДПШ	Наблюдение

						каб.408	
86	Март		Экскурсия в фитнесклуб на день открытых дверей	1	Экскурсия	Фитнесклуб	Наблюдение
87	Март		Обсуждение экскурсии в фитнесклуб. Суставная гимнастика+комплекс упражнений +стрейчинг		Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение
88	Апрель		Изучение комплексов круговой тренировки. Цель и порядок упражнений	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение
89	Апрель		Тренировка по круговому комплексу №1 (проблемные зоны)	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
90	Апрель		Тренировка по круговому комплексу №2	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
91	Апрель		Тренировка по круговому комплексу № 3	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
92	Апрель		Жиросжигающая тренировка: 2 или 3 круга	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
93	Апрель		Интервальная тренировка (сочетание силовой и кардионагрузки)	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
94	Апрель		Интервальная тренировка+ стрейчинг	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Опрос. Наблюдение
95	Апрель		Интервальная тренировка+ стрейчинг	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
96	Апрель		День открытых дверей в фитнесклубе. Экскурсия. Знакомство с новыми тренажерами и видами групповых тренировок	1	Экскурсия	Фитнесклуб	Опрос. Наблюдение
97	Апрель		Обсуждение экскурсии в фитнесклуб. Тренировка по индивидуальным комплексам.	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
98	Апрель		Тренировка по круговому комплексу № 1 с завершающим кардио+стрейчинг.	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
99	Апрель		Тренировка по круговому комплексу № 2 с завершающим кардио+стрейчинг	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос Практические

[illegible]

Календарно-тематическое планирование
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Атлетическая гимнастика для девушек»
 на 2023-2024 учебный год
3 год обучения

Таблица 12

№ п.п.	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		Техника безопасности. Правила поведения в ДПШ и д/о. Основные понятия атлетизма	1	Вводное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
2	Сентябрь		Выполнение требований при занятиях на тренажерах и со свободными весами. Повторение вводного комплекса.	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
3	Сентябрь		Действия при возникновении опасности пожара и при аварийных ситуациях Вводный комплекс упражнений, техника выполнения.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
4	Сентябрь		Правильное планирование дня: учеба, тренировки, отдых, режим дня. Вводный комплекс упражнений, техника выполнения.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
5	Сентябрь		Повторение анатомии, основных групп мышц. Вводный комплекс упражнений, техника выполнения.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
6	Сентябрь		Повторение тем 1-го и 2-го года обучения по анатомии и физиологии. Вводный комплекс упражнений, техника выполнения	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
7	Сентябрь		Повторение тем 1-го и 2-го года обучения по анатомии и физиологии. Вводный комплекс упражнений, техника выполнения	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос

8	Сентябрь		Повторение темы «Личная гигиена. Закаливание» Вводный комплекс упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
9	Сентябрь		Повторение темы «Структура атлетической тренировки (разминка, основная часть, растяжка) Вводный комплекс упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
10	Сентябрь		Повторение темы «Разминка, ее варианты (на кардиотренажерах, суставная гимнастика). Вводный комплекс упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос.
11	Сентябрь		Субъективный самоконтроль при занятиях оздоровительной физкультурой (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение). Вводный комплекс упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
12	Сентябрь		Объективный самоконтроль при занятиях оздоровительной физкультурой (вес, пульс, АД, антропометрические показатели, скоростно-силовые качества) Вводный комплекс упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
13	Сентябрь		Повторение темы «Расчет МЧСС. Расчет своего диапазона аэробной зоны». Вводный комплекс упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
14	Октябрь		Тема «Основная часть атлетической тренировки. Логика расположения упражнений в вводном комплексе» Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
15	Октябрь		Тема «Основная часть атлетической тренировки. Отличие упражнений на тренажерах от работы с свободными весами» Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос Наблюдение

16	Октябрь		Упражнения по системе full body (поработка всех групп мышц за одну тренировку) Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос Наблюдение
17	Октябрь		Тема «Адекватность, направленность, систематичность нагрузки» Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
18	Октябрь		Тема «Показатели тренированности (скоростно-силовые качества, антропометрические показатели) Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
19	Октябрь		Тема: «Основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность (тип, величина, интенсивность, периодичность)» Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ ааб.408	Наблюдение Опрос
20	Октябрь		Тема «Периодичность занятий, продолжительность интервалов отдыха между занятиями» Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
21	Октябрь		Понятие базовые упражнения. Классификация и техника выполнения базовых упражнений. Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
22	Октябрь		Понятия изолированные упражнения. Классификация и техника выполнения изолированных упражнений. Вводный комплекс на все группы мышц.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
23	Октябрь		Растяжка-завершающая часть тренировки. Асаны йоги для растяжки. Вводный комплекс упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
24	Октябрь		Изучение основных асан йоги для выполнения растяжки (стрейчинга)	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос

			Вводный комплекс упражнений.				
25	Октябрь		Анализ дневника тренировок 1-го и 2-го года обучения. Правила ведения дневника тренировок. Вводный комплекс упражнений	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
26	Октябрь		Анализ базовых и изолированных пражнений по системе full body (поработка всех групп мышц за одну тренировку) Вводный комплекс на все группы мышц	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
27	Октябрь		Проверка знаний теоретического материала. Проверка антропометрических показателей.	1	Занятие по систематизации и обобщению .	ДПШ каб.408	Опрос Замеры
28	Ноябрь		Изучение и выполнение основного комплекса упражнений по системе full bode.	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
29	Ноябрь		Изучение и выполнение основного комплекса упражнений по системе full bode. Логика расположения упражнений в комплексе.	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
30	Ноябрь		Отработка техники выполнения основного комплекса упражнений по системе full bode. Определение индивидуальной нагрузки.	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
31	Ноябрь		Типы фигур, классификация и особенности тренировки каждого типа. Выполнение комплекса упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
32	Ноябрь		Тренировка для типа фигуры «Груша». Выполнение комплекса упражнений.	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
33	Ноябрь		Тренировка для типа фигуры «Яблоко»	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
34	Ноябрь		Тренировка для типа фигуры «Прямоугольник». Выполнение	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение

			комплекса упражнений.				
35	Ноябрь		Тренировка для типа фигуры «Перевернутый треугольник». Выполнение комплекса упражнений.	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
36	Ноябрь		Тренировка для типа фигуры «Песочные часы». Выполнение комплекса упражнений.	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Опрос. Наблюдение
37	Ноябрь		Расчет калорийности суточного рациона питания для подростков. Выполнение комплекса упражнений для своего типа фигуры	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
38	Ноябрь		Примерное меню правильного питания для подростков. Выполнение комплекса упражнений для своего типа фигуры	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
39	Ноябрь		Причины набора лишнего веса у подростков. Правильный подход к похудению. Выполнение комплекса упражнений для своего типа фигуры		Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
40	Декабрь		Повторение темы, изученной во 2-м году обучения. Расчет МЧСС, расчет своего диапазона аэробной зоны. Основной комплекс упражнений на все группы мышц	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение
41	Декабрь		Кардиотренажеры и их виды. Тренировка для своего типа фигуры.	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
42	Декабрь		Топ-20 кардиотренировок, которые дают хорошую физическую форму. Основной комплекс упражнений на все группы мышц	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
43	Декабрь		Бодибар. Как выбрать. Изучение и выполнение 10 упражнений с бодибаром.	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
44	Декабрь		Фитбол. Упражнения с мячом для	1	Лекция/	ДППШ	Наблюдение

			фитнеса. Тренировка на все группы мышц с фитболом для начинающих.		Комбинированное	каб.408	Опрос
45	Декабрь		Мышцы кора – корсет для костной системы. Где находятся, какие функции выполняют. Лучшие упражнения для кора, изучение и выполнение.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
46	Декабрь		Повторение самых эффективных упражнений для мышц кора. Просмотр видео и выполнение.	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
47	Декабрь		Сочетание статической и динамической нагрузки+упражнение «Вакуум»=плоский живот	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
48	Декабрь		Выполнение упражнений для мышц кора+стрейчинг	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
49	Декабрь		Выполнение упражнений для мышц кора+стрейчинг	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
50	Декабрь		Ролик для пресса – эффективный мини-тренажер для мышц кора и др. Изучение и выполнение упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
51	Декабрь		Выполнение упражнений для мышц кора+ролик+стрейчинг	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
52	Декабрь		Выполнение упражнений для мышц кора+ролик+стрейчинг	1	Занятие по контролю знаний, умений и навыков	ДПШ каб.408	Опрос Тестирование
53	Декабрь		Проверка уровня физической подготовленности и антропометрических показателей. Проверка знаний теоретического материала. Промежуточная аттестация.	1	Комбинированное. Контрольное занятие.	ДПШ каб.408	Опрос Тестирование
54	Январь		Повторение техники безопасности. Требования к одежде и обуви для спортивных занятий.	1	Вводное	ДПШ каб.408	Наблюдение
55	Январь		Личная гигиена спортсмена (повторение).	1	Вводное	ДПШ	Наблюдение

			Как правильно возвращаться к спортивным нагрузкам после новогодних праздников. Выполнение комплекса упражнений.			каб.408	Опрос
56	Январь		Вводная круговая тренировка с начальной нагрузкой.	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
57	Январь		Постепенное увеличение нагрузки в тренировке по вводному комплексу упражнений по системе fulle body (изучение теории + тренировка)	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
58	Январь		Тренировка по вводному комплексу упражнений по системе fulle body с постепенным увеличением нагрузки.	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
59	Январь		Суставная гимнастика+ силовой комплекс упражнений на все группы мышц+ растяжка	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
60	Январь		Обзорное повторение теоретического материала по правильному питанию при занятиях фитнесом. Тренировка по системе fulle body	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Опрос. Наблюдение
61	Январь		Обзорное повторение теоретического материала по закаливанию Тренировка по системе fulle body	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос
62	Январь		Тренировка по системе fulle body с нагрузкой 3 подхода по 15 повторений	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Опрос. Наблюдение
63	Январь		Тренировка по системе fulle body с нагрузкой 3 подхода по 15 повторений	1	Комбинированное	ДППШ каб.408	Опрос. Наблюдение
64	Февраль		Способы определения % жира в организме. Тренировка по основному комплексу упражнений.	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение
65	Февраль		Повторение темы Мышцы агонисты, антагонисты и синергисты. Тренировка по основному комплексу	1	Лекция/ Комбинированное	ДППШ каб.408	Наблюдение Опрос

			упражнений				
66	Февраль		Составление и изучение и выполнение комплекса упражнений сплит тренировки мышц синергистов.	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
67	Февраль		Изучение и выполнение сплит комплекса № 1 (ноги-плечи-пресс)	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
68	Февраль		Изучение и выполнение сплит комплекса № 2 (грудь-бицепс-пресс)	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
69	Февраль		Изучение и выполнение сплит комплекса № 3 (спина-бицепс-пресс)	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
70	Февраль		Изучение и выполнение сплит комплекса № 1 (ноги-плечи-пресс)	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
71	Февраль		Изучение и выполнение сплит комплекса № 2 (грудь-бицепс-пресс)	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
72	Февраль		Изучение и выполнение сплит комплекса № 3 (спина-бицепс-пресс)	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
73	Февраль		Изучение и выполнение сплит комплекса № 1 (ноги-плечи-пресс)	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
74	Февраль		Изучение и выполнение сплит комплекса № 2 (грудь-бицепс-пресс)	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
75	Март		Выполнение сплит-комплекса №1 (ноги-дельта-пресс)	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
76	Март		Выполнение сплит-комплекса №2 (грудь-трицепс-пресс)	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
77	Март		Выполнение сплит-комплекса №3 (спина-бицепс-пресс)	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
78	Март		Повторение теоретического материала. Сплит комплекс №1	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
79	Март		Повторение теоретического материала. Сплит комплекс №2	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
80	Март		Повторение теоретического материала. Сплит комплекс №3	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
81	Март		Сплит комплекс №1 (3x15)	1	Комбинированное	ДПШ	Опрос.

						каб.408	Наблюдение
82	Март		Сплит комплекс № 2 (3x15)	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
83	Март		Сплит комплекс № 3 (3x15)	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
84	Март		Разгрузочная тренировка +стрейчинг	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
85	Март		Экскурсия в фитнесклуб на день открытых дверей	1	Экскурсия	Фитнесклуб	Наблюдение Опрос
86	Март		Обсуждение экскурсии в фитнесклуб. Сплит комплекс № 3 (2x15)	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
87	Март		Проверка теоретического материала (тестирование). Замеры (антропометрия)	1	Занятие по систематизации и обобщению	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
88	Апрель		Изучение комплексов круговой тренировки. Цель и порядок упражнений	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение
89	Апрель		Тренировка по круговому комплексу №1 (проблемные зоны)	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
90	Апрель		Тренировка по круговому комплексу № 2	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
91	Апрель		Тренировка по круговому комплексу № 3	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
92	Апрель		Жиросжигающая тренировка: 2 или 3 круга	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
93	Апрель		Интервальная тренировка (сочетание силовой и кардионагрузки)	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
94	Апрель		Интервальная тренировка+ стрейчинг	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
95	Апрель		Интервальная тренировка+ стрейчинг	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
96	Апрель		День открытых дверей в фитнесклубе. Экскурсия. Знакомство с новыми тренажерами и видами групповых	1	Экскурсия	Фитнесклуб	Опрос. Наблюдение

			тренировок				
97	Апрель		Обсуждение экскурсии в фитнесклуб. Тренировка по индивидуальным комплексам.	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
98	Апрель		Тренировка по круговому комплексу № 1 с завершающим кардио+стрейчинг.	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
99	Апрель		Тренировка по круговому комплексу № 2 с завершающим кардио+стрейчинг	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
100	Апрель		Занятия на свежем воздухе: изучение и выполнение основных асан йоги		Комбинированное	Двор ДПШ	Тестирование Опрос.
101	Май		Эстафета на свежем воздухе	1	Комбинированное	Двор ДПШ	Наблюдение
102	Май		Занятия на свежем воздухе: разминка, силовой комплекс, скакалка, растяжка	1	Комбинированное	Двор ДПШ	Наблюдение Опрос
103	Май		Занятия на свежем воздухе: разминка, силовой комплекс, скакалка, растяжка.	1	Комбинированное	Двор ДПШ	Наблюдение Опрос
104	Май		Занятия на свежем воздухе: разминка, силовой комплекс, скакалка, растяжка.	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
105	Май		Занятия на свежем воздухе: разминка, силовой комплекс, скакалка, растяжка.	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
106	Май		Анализ дневников тренировок. Составление «Графиков прогресса тренировок»	1	Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос
107	Май		Проверка уровня физической подготовленности и антропометрических показателей. Проверка знаний теоретического материала. Промежуточная аттестация.	1	Комбинированное. Контрольное занятие.	ДПШ каб.408	Опрос. Наблюдение
108	Май		Разбор комплексов тренировок для занятий летом. Рекомендации для самостоятельных занятий в период летних каникул	1	Лекция/ Комбинированное	ДПШ каб.408	Наблюдение Опрос

ИТОГО: 108 часов

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МОНИТОРИНГА (оценочные материалы)

Методические рекомендации по проведению занятия-зачёта в д/о «Атлетическая гимнастика для девушек»

В конце каждого тренировочного периода в спортивной секции должны проводиться занятия-зачёты, которые необходимы для определения уровня физической подготовленности обучающихся на данном этапе и назначении физических нагрузок для работы в следующем тренировочном периоде.

Первый этап зачёта - проверка теоретических знаний, касающихся выбранного вида деятельности.

Это должны быть вопросы в области анатомии и физиологии, техники безопасности, личной гигиены. То есть, теоретические знания должны показать уровень осмысленности тренировок.

Для этого можно использовать диалогическую форму общения как ведущую в образовательном процессе (задаётся ряд вопросов, выводящих детей на правильные ответы). Таким образом, происходит повторение и обобщение теоретического материала, изученного в данном тренировочном промежутке.

На этом этапе важно поддерживать активную позицию обучающихся, стараться, чтобы высказались все.

Второй этап зачёта – проверка уровня физической подготовленности.

Здесь важно поддерживать у обучающихся ощущение успешности, акцент делать на достижениях, а не на недостатках или недоработках, стимулировать ребёнка на дальнейшие занятия (т.е. необходимо показать, каким он был в начале занятий – низкий уровень физической подготовленности – и его достижения за прошедший период).

1. **Определяем росто-весовой показатель** делением веса в граммах на рост в сантиметрах.

Таблица 13

Количество граммов на сантиметр роста	Показатель упитанности
Больше 540	Ожирение
451-540	Чрезмерный вес
416-450	Излишний вес
401-415	Хорошая

400	Наилучшая для мужчин
390	Наилучшая для женщин
360-389	Средняя
320-359	Плохая
300-319	Очень плохая
200-299	Истощение

2. Массу тела определяем по формуле Брока: $\text{рост} - 100 - 8\%$.

3. Оценка скоростно-силовых качеств осуществляется с помощью следующего комплекса упражнений:

- 1.Прыжки в длину с места (в см).
- 2.Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (число отжиманий за 15с).
- 3.Подъём ног под прямым углом из виса на прямых руках на гимнастической стенке (количество раз за 15с).
- 4.Поднимание туловища под прямым углом (ноги фиксирует партнёр) из положения лёжа на спине (количество раз за 30с).
5. Поднимание туловища (прогибание) из положения лёжа на животе, руки вдоль туловища (количество раз за 15с).

В результате оценки показателей каждого упражнения получают комплексную скоростно-силовую величину.

4.Оценка силы.

Для оценки силовой выносливости рекомендуются следующие упражнения:

- 1.Приседания (количество приседаний).
- 2.Выпрыгивание из приседа в высоту (количество выпрыгиваний).
- 3.Отжимы от пола (количество раз).
- 4.Из положения лёжа на спине переход в положение сидя (количество раз).
- 5.Из виса на гимнастической стенке подъём прямых ног под прямым углом (количество раз).

Установлена линейная зависимость количества повторений и мышечной силы.

На зачёте необходимо обеспечить возможность взаимодействия обучающихся друг с другом и соблюдение мер предупреждения переутомления (после каждого упражнения проводится контроль за частотой пульса).

Третий этап зачёта – анализ полученных данных и подведение итогов.

Включает в себя самооценку учащимися полученных данных и комментариев педагога с акцентом на успехи. Если есть неудовлетворительные результаты, то указать причины недостатков, неиспользованные резервы и возможности.

Сводный оценочный лист

Таблица 14

№ п/п	Ф.И.О. обучающ егося	уровень теоретич еских достижен ий		уровень практических достижений				общеучебные умения и навыки				Усвоение содержания ДООП (%)
		знание спецтерминов	знание теоретического материала	кол-во выполненных комплексов упражнений	сложность и объем выполненных работ	Правильная техника выполнения упражнений	достижения обучающегося	интеллектуальные умения и навыки	коммуникативные умения и навыки	организационные умения и навыки	волевые качества	
1	Иванова П.И	в	с									
2	Петрова А.Н.	с	в									
3.												

Низкий уровень-н
Средний уровень-с
Высокий уровень-в

**Календарный план воспитательной работы
на 2023/ 2024 учебный год**

Таблица 15

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1.	Посещение концертов и спектаклей, проводимых творческими объединениями МБУ «Дворец пионеров и школьников г.Курска»	Экскурсия	В течение года. ДПШ	ПДО
2.	Посещение тренировок разных направлений фитнеса в фитнесклубах (в дни открытых дверей) и онлайн с обучающимися и родителями	Экскурсия	В течение года. По месту проведения	ПДО
3.	Посещение спортивных фестивалей, соревнований по фитнесу и бодибилдингу, спортивных семинаров	Экскурсия	В течение года. По месту проведения	ПДО
4.	Беседы о профилактике простудных заболеваний, орви, коронавируса, в осенний и зимний периоды с обучающимися и их родителями.	Беседа	В осенне-зимний период	ПДО
5.	Работа с психологами Дворца пионеров: диагностика ребенка в начале учебного года; диагностика ребенка в конце учебного индивидуальные консультации обучающихся	Диагностика и тестирование	В течение года	Оловянников А.А.
6.	Посещение театральных спектаклей и кино	Экскурсия	В течение года	ПДО
7.	Организация и проведение мероприятий внутри д/о «Атлетическая гимнастика для	Круглый стол	Приуроченные к датам	ПДО

	девушек» (чаепитие, посвященное 8 марта, Новогодний огонек			
8.	Участие в выпускном вечере Дворца пионеров		Май	ПДО
9.	Встречи с родителями по индивидуальным вопросам	Беседа	В течение года	ПДО

Диагностика к рабочей программе воспитания

Таблица 16

Периодичность диагностики	Качества личности	Критерии воспитанности	Возраст обучающихся	Метод/Методики	Кто проводит	Итоговые документы
Дважды в год (сентябрь/май)	Трудолюбие Честность Дисциплинированность Ответственность Отзывчивость Любознательность Самодисциплина Вежливость Чувство такта Дружелюбие Аккуратность Чуткость	Бережливость Дисциплинированность Ответственное отношение к учебе Отношение к общественному труду Коллективизм, чувство товарищества Доброта и отзывчивость Честность и справедливость Простота и скромность Культурный уровень	13-18	Наблюдение, беседа, экспертная оценка, анкетирование/ Уровень воспитанности обучающихся (методика Н.П. Капустина) (5 - 11 классы) Комплексная методика анализа и оценки уровня воспитанности учащихся (Н.Г. Анетько, вариант для обучающихся 5-8, 9-11 классов)	Педагог дополнительного образования (при содействии педагога-психолога)	Справка по результатам диагностики

