

**Министерство образования
Тульской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Самарская средняя общеобразовательная школа**

Принята на заседании
педагогического совета
« » _____ года
Протокол № _____

«Утверждаю»
директор МОУ Самарская СОШ
_____ Миронова В. И.
« » _____ год

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Атлетическая гимнастика»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 2024-2025 гг

Количество часов: 68

Автор -составитель: Орлов А.В.

п. Самарский

Пояснительная записка.

Программа секции «Атлетическая гимнастика» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

Обоснование программы

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

В настоящее время «Бодибилдинг» пользуется большой популярностью во всем мире, в том числе у многомиллионного населения нашей страны. Не секрет, что уже многие сотни лет для человечества сила и физическая красота являются символом гармонического развития, одной из гармонического развития личности.

«Бодибилдинг» или атлетическая гимнастика – переводится как строительство тела. Наш организм, наше тело наделено способностью изменяться. Можно запросто сделать свою фигуру красивее: где-то убрать лишнее, где-то наоборот прибавить. Первая цель этих занятий – сделать свое тело симметричным, пропорциональным с упором на «массу», силу и «рельеф». И все это достигается в тренажерном зале посредством упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями. Ни в каких других видах спорта нельзя так развить свою мускулатуру как в «Бодибилдинге». Авторитет и внимание окружающих, самоуважение – вот немалые дивиденды, которые принесут занятия атлетической гимнастикой.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Уровень реализации программы – базовый (основной)

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время стремление к здоровому образу жизни (наиболее актуальная проблема) , внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живет в каждом человеке. Тренинг с отягощениями весьма эффективно отвечает потребностям большинства людей. Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Тренировка функциональных систем лежит в основе подготовки человека к любой общественно-полезной деятельности и позволяет достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений, физического совершенства, высокого уровня здоровья, работоспособности. В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность, самоконтроль) и эстетический вкус. Обоснованность актуальности на уровне социума определяется запросом со стороны школьников среднего звена и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе МОУ Самарская СОШ. В результате деятельности по Программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие силовых способностей и комплексное развитие двигательных качеств.

Обоснование новизны.

Новизна и отличительные особенности данной программы состоит в том, что обучение строится на основе организации исследовательской деятельности на занятиях, поэтапном формировании универсальных учебных навыков у детей. Практическая значимость заключается в целенаправленном, систематическом использовании средств атлетической гимнастики для разностороннего влияния на организм занимающихся и целенаправленного развития их силовой подготовленности, использовании индивидуальных тренировочных программ, коммуникативных игр, творческих заданий, которые способствует формированию универсальных учебных навыков у обучающихся, разностороннего развития и укрепления здоровья, всестороннего физического развития. В настоящей Программе предусмотрены занятия с обучающимися разного уровня подготовленности и физического развития. Данная Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки учащихся, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта атлетическая гимнастика.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы: данная программа предназначена для учащихся в возрасте 12-17 лет.

Объем и срок освоения программы:

Всего – 68 ч

Формы обучения: Обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Продолжительность занятия в дистанционном формате: 2 академических часа, в которые входит 30 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (он-лайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (оф-лайн).

Организуя образовательный процесс педагоги используют следующие **методы обучения:**

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.
- Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Практические и теоретическое.

Особенности организации образовательного процесса:

Педагогическая целесообразность программы заключается в разностороннем положительном влиянии атлетической гимнастики на развитие ребенка. В результате занятий происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, рост мышечной массы, укрепление связок, расширение лексического запаса, развитие внимания и двигательной памяти, совершенствование координации движений. Занятия атлетической гимнастикой развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают обучающимся оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ. Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции

согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

Состав группы: участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 6 до 12 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Режим занятий: понедельник, среда 16.00-17.00

Занятия проводятся два раз в неделю, по 1 часу

Цель.

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

Задачи:

обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- обучать распределению и переключению внимания;
- обучать умению противостоять отвлекающим моментам;
- обучать основам техники элементов атлетической гимнастики.

развивающие:

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

воспитательные:

- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- восполнение дефицита общения и двигательной активности;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, инициативность, целеустремленность;
- воспитать взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

Занятия атлетической гимнастикой полезны тем, что: 10 - укрепляют здоровье и совершенствуют функции организма обучающегося: хорошую тренировку получают сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы; - развивают и укрепляют мышечную систему; - укрепляют опорно-двигательный аппарат; - позволяют выразить социально приемлемым способом агрессивность; - учат самостоятельно решать возникающие конфликты и споры.

Предполагаемые результаты освоения программы

Должны знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития «Атлетической гимнастики» в России;
- правила страховки и само страховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Должны уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения;
- выполнять упражнения общефизической направленности в соответствии с нормами ГТО.
- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия в тренажерном зале;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;

- использовать полученные в процессе обучения по программе знания и навыки в повседневной жизни.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия атлетической гимнастикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам); - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности атлетической гимнастики;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами атлетической гимнастики, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня учащихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям. В области эстетической культуры:
- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и спортивной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в атлетической гимнастике;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного материала, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий атлетической гимнастикой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из атлетической гимнастики, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий атлетической гимнастикой.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного материала. Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития атлетической гимнастики в России, которые способствуют укреплению мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития атлетической гимнастикой в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

Содержание программы внеурочной деятельности

Знания о физической культуре

История физической культуры

История зарождения «Атлетической гимнастики» в России.

Характеристика видов спорта.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к ТБ на занятиях в тренажерном зале.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий ФК и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий ФК

Подготовка к занятиям ФК.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами ФК.

Оценка эффективности занятий ФК

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий во внеурочное время.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика (работа с отягощением собственного веса)

Упражнения на перекладине

Упражнения на брусьях

Кардиоупражнения

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Упражнения с весами

Гиревой спорт

Пауэрлифтинг

Тяжелая атлетика

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общеспортивная подготовка.

Гимнастика (работа с отягощением собственного веса)

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Кардиоупражнения

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Упражнения с весами

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Тематическое планирование

2 ч в неделю, всего 68 ч

Раздел 1. Теоретическая часть (в процессе занятий)

Раздел 2. Практическая часть

- кардиоупражнения (в процессе занятий)

- упражнения с весами- 34 ч

- гимнастика (работа с отягощением собственного веса) – 34 ч

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Годовое распределение сетки часов

Разделы программы	Элементы содержания	Кол-во часов
Знания о физической культуре	История физической культуры. Физическая культура. Физическая культура человека.	В процессе занятий
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	В процессе занятий
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Организация и проведения самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.	В процессе занятий
Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Прикладно-ориентированная подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности.	
Гимнастика (работа с отягощением собственного веса)	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	34
Кардиоупражнения	Беговые упражнения., прыжковые упражнения. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	В процессе занятий
Упражнения с весами	Гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	34
Всего:		68

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия															
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
		54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	
Теория:																	
1.	Знания о физической культуре	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Практика:																	
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Кардиоупражнения																	
4.	Бег (беговая дорожка)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5.	Велотренажер	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6.	Прыжки через скакалку	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Гимнастика (работа с отягощением собственного веса)																	
7.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	x	x	x		x	x		x	x		x	x		x	x	x
8.	Подтягивания	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
9.	Подъем в упор силой																
10.	Подъем переворотом																
11.	Сгибание разгибание рук в упоре	x		x		x		x			x			x			x
Упражнения с весами																	
12.	Тяжелая атлетика																
	а) толчок штанги		x			x			x			x			x		
	б) рывок штанги		x			x			x			x			x		
	в) дополнительные упражнения		x			x			x			x			x		
13.	Пауэрлифтинг																
	а) приседания со штангой			x			x			x			x			x	
	б) становая тяга			x			x			x			x			x	
	в) жим лежа			x			x			x			x			x	
14.	Гиревой спорт																
	а) элементы гиревого спорта	x			x			x			x			x			x
	б) упражнения с гирями	x			x			x			x			x			x
15.	Контрольные испытания												x	x	x	x	x

Материально-технические условия:

1. Тренажёрный зал 1
2. Раздевалки (мужская, женская) 2
3. Санитарные комнаты (мужская, женская) 2
4. Спортивный зал 1
5. Тренажер для жима на грудные мышцы 1
6. Многофункциональный тренажер 2
7. Скамья для мышц брюшного пресса 1
8. Скамейка гимнастическая жесткая 1
9. Маты гимнастические 6
10. Скакалка гимнастическая 6
11. Штанги: 4 грифа
12. Стойки для штанги 3
13. Блины: 2,5 кг; 5 кг; 10 кг, 15 кг; 20кг
14. Гантели разборные 4
15. Гири 4
16. Брусья
17. Велотренажер
18. Беговая дорожка

Форма контроля

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Оценочный материал

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Методическое обеспечение и условия реализации программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми учебно-методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по атлетической гимнастике;
- наличие фонда дидактических материалов; - стендовое информирование.

Для оказания инструктивно-методической помощи подобран информационный материал

– учебники по теории и методике физического воспитания, программы по видам спорта, медицины, методические пособия.

Имеется компьютерная, видео техника, создана база визуальных средств обучения для успешной организации образовательного процесса. Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников образовательного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала. Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др. В Программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия. Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

- совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;
- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей. Выбор количества учащихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе. Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия. Из приведённой схемы структуры годичного тренировочного цикла его начальный компонент – тренировочное задание имеет большое значение, поскольку именно в нём обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по

принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения.

Литература для учителя

1. Ануров Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
2. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 2009
3. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2009.
6. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест,2003.
7. Зубков, В.А. Система мониторинга уровня физической и интегральной подготовленности школьников группы (основная группа): метод. пособие / В.А. Зубков, Л.Л. Рыбкина; отв. ред. П.В. Игнатъев; МАОУ № 186 «Авторская академическая школа». - Н. Новгород: ННГУ, 2020.
8. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.
9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
10. Игнатъев П.В. Технология проектирования физической подготовки учащихся образовательных учреждений: методическое пособие. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2015.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970 32
12. Лях В.И., Физическая культура 10-11 кл. - М., 2014.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры; Учебник для институтов физической культуры. М., 1991.
14. Мамонов В. Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга. Ростов, 2002.
15. Мосин А.О. Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики, Образовательная программа, Санкт-Петербург,2013.
16. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. - М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.
17. Солодов И.П., Маркиянов О.А., Виноградов Г.П., Кириллов С.А., Тихонов В.Ф. Гиревой спорт: примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школолимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2010.
18. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000.
20. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б.И. Шейко. - Омск, 2000 г.
21. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005

Литература для обучающихся

1. Шапошникова, Ю.В. Хочу стать сильным/ Ю.В. Шапошникова – М.: Русскаякнига, 1997. – 80 с.
2. Срижелец, А.А. Делай характер смолоду/ А.А Срижелец– М.: Физкультура и спорт, 1997. – 80 с.
3. Невский, А. Большая энциклопедия фитнеса/ А. Невский. – ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2006. – 343 с.
4. Бодибилдинг. Для начинающих. Основы силовой тренировки/ – М.: Рипол классик, 2003. – 318 с.
5. Петров, В.К. Ваш помощник тренажер/ В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. –79 с.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний (Учебное пособие) / В.П. Лукьяненко – М.: Советский спорт. – 2005.

7. Мир человека. Анатомия и физиология (Детская энциклопедия в картинках) / – Смоленск: Русия, 2001.
8. Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья / Р. Ротенберг – М: Физкультура и спорт, 1993.

Интернет-ресурсы:

<https://resh.edu.ru/>

<http://www.vaklass.ru/>

<https://www.gto.ru/>

<https://interneturok.ru/>