

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4**

СОГЛАСОВАНО:

Методическим (педагогическим) советом
Протокол №1
от «03» июня 2023 год

УТВЕРЖДЕНО:



приказом директора МБОУ СОШ №4
от «08» июня 2023 г. № 104-ОД
В.М. Репский

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АТЛЕТИЧЕСКАЯ
ГИМНАСТИКА В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ»**

Возраст обучающихся: 14 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Объем 153 академических часа

Автор программы:

Винников Александр Александрович

г. Ханты-Мансийск, 2023 год

1. Пояснительная записка

Введение. Основы физической подготовки Атлетическая гимнастика (далее ОФП) в тренажёрном зале - 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. Её отличие от программ общей физической подготовки в общеобразовательной школе состоит в том, что она предполагает совмещение общефизических занятий с тренировками в тренажёрном зале, оптимизацию учебного процесса применительно к одаренным учащимся, предоставление подросткам свободы выбора видов упражнений для занятий. Дополнительная общеобразовательная программа «Основы физической подготовки в тренажёрном зале» рассчитана на возраст 14 – 17 лет (8-11 классы), реализуется на базе средней школы. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы.

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму

работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

– Уставные и локальные акты организации.

1.2. Направленность программы физкультурно-спортивная

1.3. Актуальность Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область, направленная на оздоровление человека и развитие его физических способностей и выступает необходимой составной частью образа жизни независимо от возраста. Поиск новых форм организации учебного процесса по физическому воспитанию - одна из важных задач педагога, так как занятия физической культурой в школе для основной массы учащихся являются единственным средством увеличения двигательной активности и имеют большое значение в деле укрепления и сохранения здоровья молодого поколения.

Атлетическая гимнастика - вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и лечению многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения и развитию физических способностей человека. Во многих странах этот вид спорта входит в обязательную программу физического воспитания молодежи.

Разумное сочетание силовых упражнений с другими видами физической активности - бегом, аэробикой, спортивными играми, единоборствами, позволяет достичь высокого уровня развития основных физических способностей, формировать высокие моральные и волевые качества занимающихся. Как показывает анализ специальной литературы, эта форма массового приобщения подрастающего поколения к систематическим

занятиям физической культурой и укрепления их физического психологического здоровья.

1.4. Цель программы: повысить уровень развития физических качеств обучающихся путем овладения навыками и умениями использования средств и методов двигательной деятельности и укрепление здоровья обучающихся.

1.5. Задачи программы:

Предметные/Обучающие:

- Познакомить обучающихся с техникой и тактикой различных видов спорта с использованием определенного набора силовых упражнений;
- Познакомить с правилами и организацией проведения соревнований и тестированием ВФК ГТО.

Метапредметные/Развивающие:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся.

Личностные/Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

1.6. Отличительные особенности программы.

Данная программа представляет собой систему тренировочных занятий на преимущественном использовании определенного набора силовых упражнений, исполняемых по жестко построенной системе чередования работы и отдыха, количества подходов и повторений упражнения, веса отягощения и режима мышечной работы, основанных на принципах вариативности и индивидуальности.

1.7. Характеристика программы:

Программа состоит из образовательного модулей стартового уровня освоения:
Знания о физической культуре;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности;

Физическое совершенствование.

1.8. Адресат программы.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для сдачи норм ВФК ГТО. Программа предназначена для обучающихся 14-17 лет (4-6 ступени ВФСК ГТО).

1.9. Объем программы. 1 год обучения: 153 часа.

1.10. Формы обучения. Очная.

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП атлетическая гимнастика;

- занятия оздоровительной и тренировочной направленности; фестивали ГТО, тестирования.

1.11. Уровень освоения программы: стартовый

1.12. Планируемые результаты

Предметные результаты:

В результате освоения содержания учебного материала по ОФП атлетической гимнастике обучающиеся должны:

Знать:

анатомические особенности человека: телосложение человека, конституциональные типы женщин и мужчин, пропорции; факторы, определяющие тканевый рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно-жировой слой;

строение мышечного аппарата человека: основные мышечные группы, определяющие рельеф тела, мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног; осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на изменения осанки:

приёмы массажа и самомассажа;

физиологические основы человека: важнейшие системы организма и их функции: сердечнососудистая система, дыхательная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов опорно-двигательного аппарата. Технику измерения пульса, определение целевых зон пульса. Энергетические системы организма.

Физические способности человека, пять основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств, упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей, упражнения на ориентировку в пространстве и времени, управление вниманием, совершенствование вестибулярной устойчивости, быстроты реакции на движущий объект, мышечного чувства и мышечной памяти.

Уметь:

самостоятельно организовывать и проводить занятия по ОФП атлетической гимнастики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы ОФП атлетической гимнастике;

находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

самостоятельно составлять и выполнять различные комплексы изученных видов ОФП атлетической гимнастике на высоком техническом уровне;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

Проводить:

самостоятельные занятия по ОФП атлетической гимнастике с оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;

приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;

Определять:

уровни индивидуального физического развития и физической подготовленности;

интенсивность физической нагрузки и максимальную частоту сердечных сокращений;

дозировку нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать практические умения и навыки:

скоростно-силовые, силовые упражнения;

координационные - разминка и аэробная часть комплекса, упражнения направленные на переключения с одних на другие;

выносливость, силовую выносливость – аэробные упражнения;

гибкость – стретчинг, заминка упражнения на релакс;

Промежуточная аттестация:

Достижение планируемых результатов будет осуществляться в рамках промежуточной аттестации обучающихся. Форма промежуточной аттестации: сдача нормативов ГТО, будут использованы контрольно-измерительные материалы согласно нормативам ГТО.

Личностные результаты освоения программы обучающимися:

Будут проявлять: желания по совершенствованию знаний по видам спорта и получения знака отличия «ВФСК ГТО».

Метапредметные результаты освоения программы обучающимися:

Будут развиты: физические качества учащихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация) до параметров позволяющих получить знак отличия «ВФСК ГТО».

1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

В образовательном процессе будут использованы следующие виды и методы контроля успешности освоения обучающимися программы «Основы физической подготовки»:

Текущий контроль наблюдение за выполнением техники упражнения на развитие физического качества.

Итоговый контроль выполнение нормативов «ВФСК ГТО».

1.13.1. Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень

развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Оценочные материалы

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

(возрастная группа от 14 до 17 лет, 8-11 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		брон- зовый значок	сере- бряный значок	золотой значок	брон- зовый значок	сере- бряный значок	золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (сек.)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (сек.)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или на 3 км (мин., сек.)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	<u>Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)</u>	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или <u>сгибание и разгибание рук</u> в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	<u>Челночный бег 3x10 м (с)</u>	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	<u>Поднимание туловища</u> из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	45
8.	<u>Метание мяча</u> весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	<u>Бег на лыжах</u> на 3 км (мин.сек)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин.сек)**	30.00	29.15	27.00	-	-	-

	или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности мин.с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	<u>Плавание</u> на 50 м (мин.сек)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	<u>Стрельба из пневматической винтовки</u> с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	<u>Туристический поход</u> с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9
* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно.							
** Проводится при наличии условий для организации тестирования.							

2. Организационно-педагогические условия реализации модуля

2.1. Учебный план

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение в предмет	1	1		Фронтальный опрос
2.	Знания о физической культуре	4	4		Фронтальный опрос
3.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	4		Фронтальный опрос
4.	Физическое совершенствование	132			Наблюдение, текущий
4.1	Функциональная тренировка			30	Наблюдение, текущий
4.2	Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах (ОРУ)			16	Наблюдение, текущий
4.3	Упражнения на развитие силы (силовой выносливости)			20	Наблюдение, текущий
4.4	Упражнения для развития гибкости (стретчинг)			10	Наблюдение, текущий
4.5	Комплексы №1-13 круговых тренировочных упражнений для атлетической подготовки с отягощениями в тренажёрном зале			56	Наблюдение, текущий
5.	Выполнение нормативов ВФСК ГТО	12	4	8	Тестирование, итоговый
Итого		153	13	140	

Содержание программы

Важным условием реализации образовательной Программы по ОФП атлетической гимнастике является организация образовательного процесса, включающая в себя планирование учебного материала и создание условий для проведения занятий.

Планируя учебный материал на год, в начале первого полугодия в содержание педагогического процесса целесообразно включать материал общефизической и специальной физической подготовки с постепенным увеличением материала по освоению техники двигательных действий.

Составляя учебный план, необходимо опираться преимущественно на проведение комплексных занятий и руководствоваться принципами спортивной тренировки в части динамики физических нагрузок и оптимального соотношения общефизической и специальной физической подготовки. Проводя занятия, важно учитывать, как возрастно-половые особенности школьников, так и особенности их физической подготовленности. Больше использовать групповые формы организации деятельности занимающихся и включать в занятия задания на самостоятельное устранение отдельных недостатков в технике владения основными двигательными приёмами.

Знания о физической культуре

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма, половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также

индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания, причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учётом индивидуальных особенностей организма, с учётом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия. Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов лёгкой атлетики: разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, прыжки, преодоление препятствий.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Функциональная тренировка.

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;

- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;

- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;
- упражнения для отводящих мышц бедра;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнение для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц нижних конечностей:

"Приседание". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Выпады". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с грифами, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90° , на выдохе – вернуться в и.п. Вариации: выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90° , сохранять естественные изгибы позвоночника, не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Наклоны" (становая тяга). Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней

группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Для мышц спины:

"Тяга в наклоне". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи. Движение: и.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

"Разгибание спины, лёжа на животе". Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: и.п.: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в исходное положение. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц.

«Тяга стоя к груди». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц. Движение: и.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

"Жим лежа". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: и.п.: лёжа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны

полу и угол в локтевом суставе 90° , угол плечо – корпус $75-80^\circ$; не блокировать локтевые суставы.

"Сгибание и разгибание рук в упоре". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: и.п.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегчённое и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе – вернуться в и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус $75-80^\circ$; не блокировать локтевые суставы.

"Жим стоя". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: и.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

Для мышц живота.

"Сгибание и разгибание туловища". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: и.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища). Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90° . На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в исходное положение. Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

"Диагональное скручивание". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: и.п.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от

пола, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка». Выполнение: исходное положение: упор лёжа на предплечья, удержание и.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

«Полный сед». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонокковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений необходимо менять исходное положение и использовать отягощения.

Комплексы круговых тренировочных упражнений для атлетической подготовки с отягощениями.

Комплекс №1 поддерживающей атлетической тренировки в тренажёрном зале

1. Жим штанги, лежа на горизонтальной или наклонной скамье: 3 подхода x 8-12 раз.
2. Сгибание-разгибание рук со штангой или гирей в локтевых суставах в положении стоя: 2-3 x 8-12 раз.
3. Отжимания в упоре на брусьях: 2-3 x 10-15 раз.
4. Тяга штанги или гири к подбородку в положении стоя узким хватом: 2-3 x 8-12 раз.
5. Сгибание и разгибание туловища, сидя на станке с закрепленными ногами: 10-30 раз x 2-3 подхода.
6. Разгибание туловища лежа лицом вниз на станке (или поперек гимнастической скамьи) с закрепленными ногами: 2-3 x 10-15 раз.

Комплекс №2 поддерживающей атлетической тренировки в тренажёрном зале

1. Приседания со штангой на плечах - 3 подхода.
2. Подтягивание на перекладине любым хватом - 3 подхода.
3. Тяга штанги к груди широким хватом в наклоне (или тяга гири к груди в наклоне поочередно каждой рукой): 2-3 подхода.
4. Жим штанги (или гири) из-за головы: 2-3 подхода.
5. Рывок гири одной рукой: 1-2 подхода (каждой рукой поочередно).
6. Поднимание ног в положение «угол» в упоре на брусьях: 1-2 подходов.

Комплекс №3 развивающей атлетической тренировки для начинающих
Количество повторений упражнений в этом комплексе - в соответствии с общими рекомендациями начинать необходимо с одного подхода в каждом упражнении и прибавлять по одному через каждые 3-4 недели, постепенно наращивая вес отягощений.

Вместе с тем, этот комплекс не рекомендуется повторять более трех месяцев подряд.

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, хват средний.
2. Разведение рук с гантелями, лежа спиной на горизонтальной скамье.
3. Тяга штанги к животу широким хватом, стоя в наклоне вперед.
4. Подтягивание на перекладине до касания ее затылком, хват широкий.
5. Разведение прямых рук с гантелями, сидя на краю скамьи.
6. Жим штанги широким хватом с груди, стоя.
7. Приседание со штангой на плечах.
8. Приседание со штангой за спиной, пятки на бруске высотой 3-5 см.
9. Поднимание на носки со штангой на плечах, стоя носками на бруске 3-5 см высотой.
10. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах (к плечам), стоя.
11. Сгибание рук с гантелями в локтевых суставах, сидя на краю скамьи.
12. Разгибание рук со штангой из-за головы («французский жим»), стоя.
13. Попеременное разгибание рук с гантелями из-за головы вверх, лежа спиной на горизонтальной скамье.
14. Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены.
15. Поднимание ног в положении лежа спиной на наклонной доске головой вверх, руками держаться за края доски.

Комплекс №4 упражнений для атлетической подготовки

1. Жим штанги с груди средним хватом, лежа на горизонтальной скамье.
2. Разведение рук с гантелями, лежа спиной на горизонтальной скамье.
3. Жим штанги из-за головы в положении стоя.
4. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх в положении стоя.
5. Тяга гантели к животу, стоя в наклоне вперед, разноименная нога согнута в колене и опирается на скамью.
6. Приседание со штангой на плечах.
7. Разгибание ноги в коленном суставе, сидя на станке для тренировки мышц бедра.
8. Сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра.
9. Наклоны головы вперед-назад, преодолевая сопротивление руки.
10. Наклоны головы вправо-влево, преодолевая сопротивление руки.
11. Сгибание в локтевых суставах рук со штангой в положении стоя.
12. Отжимание в упоре на брусьях с отягощением на поясе.
13. Поднимание ног к перекладине.
14. Поднимание туловища, лежа головой вниз на наклонной скамье с закрепленными ногами.

15. Разгибание туловища, лежа лицом вниз поперек гимнастического коня или высокой скамьи, руки с отягощением за головой.

Комплекс №5 упражнений для атлетической подготовки

1. Жим штанги с груди в положении стоя.
2. Тяга штанги (гиря 16 кг) узким хватом до уровня подбородка в положении стоя.
3. Разведение рук с гантелями в наклоне вперед (руки слегка согнуты).
4. «Швунги» штанги с груди с полуподседом.
5. «Пулlover» со штангой, лежа на горизонтальной скамье.
6. Тяга штанги к животу, стоя в наклоне вперед.
7. Попеременное сгибание в локтевых суставах рук с гантелями с супинацией (ладонями вверх) предплечий в положении, сидя на скамье.
8. Разгибание рук со штангой из-за головы в положении лежа на горизонтальной скамье.
9. Сгибание рук со штангой в запястьях в положении сидя на скамье, предплечья в бедрах, хват грифа снизу (ладонями вверх).
10. Разгибание рук со штангой в запястьях в положении сидя на скамье, предплечья в бедрах, хват сверху (ладонями вниз).
11. Полуприседы со штангой за спиной в опущенных руках.
12. Подъем на носки, стоя пальцами ног на бруске со штангой на плечах.
13. Прыжки вверх (напрыгивания) на тумбу.
14. Подъем туловища, лежа спиной на наклонной скамье головой вниз с закрепленными ногами или на специальном станке.
15. Разгибание туловища, лежа лицом вниз поперек гимнастического коня (или высокой скамьи), с закрепленными ногами.

Комплекс №6 упражнений для атлетической подготовки

1. Приседания со штангой на плечах, пятки на бруске высотой 5-6 см.
2. Разгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра.
3. Сгибание ног в коленных суставах, лежа вниз лицом на станке для тренировки мышц бедра.
4. Жим штанги средним хватом, лежа на наклонной скамье головой вверх.
5. Жим штанги из-за головы, сидя на скамье.
6. Отведение рук с гантелями до уровня плеч.
7. Жим штанги узким хватом от верхней части груди, лежа на горизонтальной скамье
8. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах в положении стоя, хват сверху (ладонями вниз).
9. Разгибание руки с гантелью из-за головы в положении сидя.
10. Попеременное сгибание рук с гантелями в положении сидя на скамье с наклонной спинкой.
11. Разведение руки с гантелями в наклоне вперед.
12. Наклоны туловища со штангой на плечах.
13. Подъем на носки, стоя пальцами ног на бруске со штангой на плечах.

14. Подъем туловища, лежа на спине с закрепленными на высоте бедра ногами.

15. Подъем ног к перекладине.

Комплекс №7 упражнений для атлетической подготовки

1. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье.

2. Жим штанги широким хватом, лежа на горизонтальной скамье.

3. Жим штанги из-за головы в положении стоя.

4. Отведение рук с гантелями до уровня плеч в положении стоя.

5. Тяга штанги к нижней части грудины, стоя в наклоне вперед.

6. Попеременные сгибания рук с гантелями в локтевых суставах с супинацией предплечий в положении сидя на скамье.

7. Разгибание согнутых в локтевых суставах рук со штангой из-за головы, лежа спиной на горизонтальной скамье.

8. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах в положении стоя.

9. Подъем туловища, лежа боком на горизонтальной скамье с закрепленными ногами, руки с отягощением за головой.

10. Подъем туловища, лежа спиной на наклонной скамье головой вниз.

11. Разгибание туловища, лежа лицом вниз поперек гимнастического коня.

Комплекс № 8 Упражнений для атлетической подготовки

1. Приседание со штангой на груди, пятки на бруске 5-6 см.

2. Круговые движения плечами, стоя со штангой в опущенных руках.

3. Отведение прямой ноги в сторону на блочном устройстве.

4. Приведение прямой ноги на блочном устройстве.

5. Поднимание на носки, стоя пальцами на бруске со штангой на плечах.

6. Сгибание рук со штангой в запястьях в положении сидя, предплечья на бедрах, хват снизу.

7. Разгибание рук со штангой в запястьях в положении сидя, предплечья на бедрах, хват сверху.

8. Становая тяга штанги.

9. Поднимание прямых ног с отягощением, лежа спиной на горизонтальной скамье.

10. Поднимание ног с отягощением, лежа спиной на горизонтальной скамье.

Комплекс № 9 Упражнений для атлетической подготовки

1. Жим штанги средним хватом, лежа спиной на наклонной скамье.

2. Жим штанги узким хватом, лежа на горизонтальной скамье.

3. Разгибание в плечевых суставах полусогнутых рук с гантелями из-за головы, лежа на поролоновом валике поперек высокой скамьи.

4. Разведение в стороны прямых рук с гантелями, стоя в наклоне вперед.

5. Жим штанги из-за головы, сидя на скамье.

6. Тяга гантели (гири 16 кг) к животу, стоя в наклоне вперед.

7. Сгибание руки с гантелью в локтевом суставе, сидя на скамье с опорой локтем о бедро.

8. Разгибание в локтевом суставе руки с гантелью из-за головы вверх, сидя на скамье.

9. Попеременные сгибания рук с гантелями в локтевых суставах, сидя на скамье с наклонной спинкой.

10. Наклоны туловища, стоя со штангой на плечах.

11. Подъем туловища с поворотом в сторону, лежа на скамье с закрепленными ногами.

Комплекс № 10 Упражнений для атлетической подготовки

1. Приседания со штангой на плечах.

2. Поднимание плеч, стоя со штангой в руках.

3. Разгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра.

4. Сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра.

5. Становая тяга штанги.

6. Приседания в выпаде.

7. Сгибание в локтевых суставах рук со штангой, стоя, хват сверху.

8. Тяга штанги к груди, стоя в наклоне.

9. Ходьба с подниманием на носки со штангой на плечах.

10. Поднимание ног к перекладине.

Комплекс № 11 Упражнений для атлетической подготовки

1. Полуприседы со штангой на плечах.

2. Жим штанги средним хватом, лежа на наклонной скамье.

3. «Пулловер» со штангой, лежа спиной поперек скамьи.

4. Разгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра.

5. Сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра.

6. «Швунги» штанги с груди.

7. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах, стоя, хват снизу.

8. Разгибание (сверху вниз) согнутых в локтевых суставах рук на блочном устройстве, хват рукоятки сверху.

9. Наклоны туловища в стороны, стоя с гантелью в руке

10. Поднимание туловища, лежа спиной на наклонной скамье головой вниз с закрепленными ногами.

Комплекс № 12 Упражнений для атлетической подготовки

1. Жим штанги средним хватом, лежа на горизонтальной скамье, приёмом «пирамида» +5+4+3+2+1 раз с увеличением отягощения (80,85,90,95,100%).

2. Приседания со штангой на плечах: 4-1 подходов x 5-6 раз.

3. Жим штанги с груди, в положении стоя: 4-5 x 5-6 раз.

4. Тяга штанги к животу стоя в наклоне вперед: 4-5 x 5-6 раз.

5. Жим штанги из-за головы, сидя на скамье: 4-5 x 5-6 раз.

6. Становая тяга штанги: 3-4 x 8-10 раз.

7. Подъем на носки, стоя пальцами на бруске со штангой на плечах: 3-4 X 8-12 раз.

8. Сгибание рук со штангой в запястьях, сидя на скамье, предплечья на бедрах, хват снизу: 3-4 x 8-12 раз.

9. Разгибание рук со штангой в запястьях, сидя на скамье, предплечья на бедрах, хват сверху: 3-4 x 8-12 раз.

10. Поднимание туловища с отягощением в руках за головой, из и. п., лежа на спине с поднятыми и согнутыми в коленях ногами: 3-4 x 10-15 раз.

Комплекс № 13 Упражнений для атлетической подготовки

1. Приседания со штангой на плечах приёмом «пирамида»: 10+8+6+4+2+1 раз.

2. Разведение рук с гантелями, лежа спиной на наклонной скамье головой вниз: 4-5 x 5-6 раз.

3. Разведение рук с гантелями, лежа вниз лицом на горизонтальной скамье: 4-5 x 5-6 раз.

4. Разгибание ног в коленных суставах сидя на станке для тренировки мышц бедра: 3-4 x 8-10 раз.

5. Сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра: 3-4 x 8-10 раз

6. Тяга штанги к груди средним хватом стоя в наклоне вперед.

7. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах, опираясь плечами о наклонную доску: 4-5 x 5-6 раз.

8. Разгибание рук со штангой в локтевых суставах из-за головы вверх, лежа спиной на наклонной скамье: 4-5 x 5-6 раз.

9. Поднимание ног с отягощением к перекладине: 3-4 x 10-15 раз

Выполнение нормативов ГТО

Теоретические сведения. Что такое ОФП? Правила безопасности во время занятий. Что такое ГТО? Правила техники безопасности во время занятий нормативами комплекса ГТО.

Практика. Выполнение нормативов ГТО (4-6 ступени)

Бег 30, 60 метров - Бег 1,5 или 2,3 км.

Наклон вперед из положения стоя (гибкость).

Подтягивания или сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.

Метание малого мяча на дальность.

Челночный бег 3 по 10 метров.

Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту.

Прыжок в длину с места.

2.2. Календарный план

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября 2023 года	31 мая 2024 года	34	153	2 практических занятия в неделю по 2 ч. и 1 комбинированное (практически-теоретическое) занятие 0,5ч.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ГРУППА №1									
№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Вид занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт						
1.	Сентябрь	2,4,6,9,11,13,16,18,20,23,25,27,30		Пон. Ср. 15.10-16.40 Суб. 10.20-11.05	Очная	21	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
2.	Октябрь	2,4,7,9,11,14,16,18,21,23,25,28,30		Пон. Ср. 15.10-16.40 Суб. 10.20-11.05	Очная	12	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
3.	Ноябрь	1,4,8,11,13,15,18,20,22,25,27,29		Пон. Ср. 15.10-16.40 Суб. 10.20-11.05	Очная	20	Практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
4.	Декабрь	2,4,6,9,11,13,16,18,20,23,25,27,30		Пон. Ср. 15.10-16.40 Суб. 10.20-11.05	Очная	21	Практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
5.	Январь	10,13,15,17,20,22,24,27,29,31		Пон. Ср. 15.10-16.40 Суб. 10.20-11.05	Очная	17	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
6.	Февраль	3,5,7,10,12,14,17,19,21,26,28		Пон. Ср. 15.10-16.40 Суб. 10.20-11.05	Очная	19	Практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
7.	Март	2,4,6,9,11,13,16,18,20,23,25,27,30		Пон. Ср. 15.10-16.40 Суб. 10.20-11.05	Очная	21	Практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
8.	Апрель	1,3,6,8,10,13,15,17,20,22,24,27,		Пон. Ср. 15.10-16.40 Суб. 10.20-11.05	Очная	20	Практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
9.	Май	8		Пон. Ср. 15.10-16.40 Суб. 10.20-11.05	Очная	2	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Тестирование, Итоговый
Итого						153			

2.3. Условия реализации программы

Занятия проходят в спортивном тренажёрном зале, спортивном стадионе, тире и бассейне МБОУ СОШ №4. Все спортивные объекты соответствуют требованиям СанПиН и обладают площадью достаточной для размещения 10-20 воспитанников кружка «ОФП». Наличие медицинской аптечки. Учебно-тренировочный процесс предполагает строгий инструктаж, который включает:

- Требования к занимающимся перед началом занятий.
- Требования к кадрам, осуществляющим проведение занятий кружка.
- Требования к материально-технической базе и инфраструктуре при реализации программы «Поработай над собой»
- Правила техники безопасности в условиях тренировочных занятий.
- Обязанности педагога во время проведения занятий в спортивном зале школы.
- Обязанности воспитанников, занимающихся в спортивном зале и в иных помещениях школы, предназначенных для физкультурно- спортивной деятельности
- Правила использования спортивного зала школы и иных помещений, предназначенных для физкультурно-спортивной деятельности.

2.3.1. Материально техническое обеспечение.

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Инвентарь:

Тренажёры, штанги с набором блинов и замков, бодибар (гантели), гири;

Стол, ракетки, мячи для настольного тенниса;

Скакалки, канаты;

Малые мячи и медицинболы;

Гимнастическая стенка, турники;

Гимнастические скамейки;

Секундомеры, измерительные рулетки, компасы;

Маты.

2.4. Методические обеспечение программы предполагает использование следующих методик:

- учебной работы педагога (методики контроля результатов освоения программы; методики диагностики (стимулирования) мотивации к спортивной деятельности; методики профессиональной ориентации);

- воспитательной работы педагога (методика формирования детского коллектива; методика диагностики межличностных отношений в коллективе; методика организации воспитательной работы);
- работы педагога по организации учебного процесса (методика комплектования учебной спортивной группы; методика анализа результатов деятельности).
- массовой работы (методика организации и проведения соревнований, массовых мероприятий; планы и методики проведения родительских собраний).

Методика обучения.

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (**ознакомление**) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (**разучивание, закрепление навыка**) - непосредственное овладение основами техники выполнения движения. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (**совершенствование техники**) - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять упражнение верно.

Работа на занятиях может быть организованной фронтальным, групповым или индивидуальным методом.

Преимущественно **фронтального метода** заключается в том, что учитель имеет возможность следить за действиями всех занимающихся. Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

При **групповом методе** группа делится на несколько подгрупп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное задание.

Индивидуальный метод заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

2.5. Информационные источники

- . Основы пауэрлифтинга, нормативы и тренировки силового Троеборья [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://bodymaster.ru/training/program/pauerlifting-i-silovye>
- Бодибилдинг, культуризм, пауэрлифтинг, армрестлинг-виды атлетической гимнастики. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://bodymaster.ru/training/program/pauerlifting-i-silovye-programmy/pauerlifting.html>
- Атлетическая гимнастика (Здоровая энциклопедия) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.km.ru/zdorove/encyclopedia/atleticheskaya-gimnastika>
- Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеурочное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе М.В. Видякин-Волгоград: Учитель, 2006

