

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара  
от «30» мая 2024 года  
Протокол № 2

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУ ДО  
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара  
  
И.Г. ГАВРИЛОВА  
«30» мая 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«Секция гимнастики «Правильный подход»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчик:

Ковалев Максим Дмитриевич,  
педагог дополнительного образования

САМАРА, 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Учебно-тематический план и содержание программы .....</b>	<b>16</b>
<b>2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения .....</b>	<b>16</b>
2.1.1. Модуль №1. «Основы общефизического развития» .....	16
2.1.2. Модуль №2. «Основы атлетической гимнастики» .....	19
2.1.3. Модуль №3. «Основы силовой подготовки».....	22
<b>2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения .....</b>	<b>26</b>
2.2.1. Модуль №1. «Базовый комплекс» .....	27
2.2.2. Модуль №2. «Физическая подготовка» .....	30
2.2.3. Модуль №3. «Силовой комплекс».....	33
<b>2.3. Учебно-тематический план 3 года обучения .....</b>	<b>38</b>
2.3.1. Модуль №1. «Общефизическая подготовка в тренажерном зале» ...	38
2.3.2. Модуль №2. «Физическое совершенствование» .....	42
2.3.3. Модуль №3. «Силовые тренировки с отягощением» .....	46
<b>2.4. Учебно-тематический план 4 года обучения .....</b>	<b>50</b>
2.4.1. Модуль №1. «Общая и специальная физическая подготовка» .....	51
2.4.2. Модуль №2. «Кроссфит».....	54
2.4.3. Модуль №3. «Специально-силовая подготовка» .....	58
<b>3. Ресурсное обеспечение программы .....</b>	<b>64</b>
<b>4. Список литературы .....</b>	<b>66</b>
Приложение №1 .....	68

## КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Секция гимнастики «Правильный подход» (далее - программа) предназначена для обучающихся в возрасте от 12 до 18 лет, проявляющих интерес к спорту, здоровому образу жизни и развитию своих общефизических и силовых качеств. В результате обучения дети узнают основы атлетической гимнастики, приобретут опыт организации грамотно выстроенного распорядка дня, навык выполнения специально-силовых упражнений с использованием тренажеров и спортивного инвентаря для развития силовых качеств, научатся технично выполнять комплексные упражнения на развитие физических качеств (скорость, выносливость, ловкость, гибкость, координация).

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### **Направленность программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Секция гимнастики «Правильный подход» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (от 29 мая 2015 г. № 996-р г.), направленных на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Всё это входит в приоритеты государственной политики в области воспитания.

В настоящее время можно наблюдать большой рост интереса к форме здорового образа жизни. Стоит понимать, что физические нагрузки являются главным составляющим здорового организма. Именно физическое воспитание должно способствовать формированию необходимых двигательных умений и навыков у подрастающего поколения. Но зачастую молодому организму

недостаточно школьной программы, так как значительное время в ней отводится на развитие гибкости и координационных движений, в меньшей мере на развитие выносливости. В свою очередь, школьная программа совершенно не охватывает силовую подготовку, которая так необходима в развитии правильного и здорового организма.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что грамотно сформулированная программа силовой подготовки, в которой учитывает возрастная категория и физическая особенность каждого обучающегося, благоприятно повлияет на развитие всех функциональных систем организма. Ведь силовая подготовка включает в себя упражнения динамического и изометрического характера, что способствует развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости, эффективно решает задачи коррекции телосложения и играет большую роль в укреплении здоровья в целом.

В основе данной программы лежат комплексы упражнений без отягощения, с отягощением, с использованием спортивного инвентаря и тренажеров. Такие комплексы упражнений эффективно влияют на развитие отдельных мышечных групп и общего состояния здоровья организма, ускоряют обмен веществ, кости, сухожилия и связки.

Программа **ориентирована** на приоритетные направления Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»).

В основу данной общеобразовательной программы положены следующие **нормативные документы**, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

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

5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»);

13. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

14. Устав МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара.

**Новизна программы** заключается в том, что она разработана с учетом современных тенденций, новаций в образовании, по принципу модульного освоения материала.

Содержание программы каждого года обучения делится на 3 модуля:

1 год обучения – «Основы общефизического развития», «Основы атлетической гимнастики», «Основы силовой подготовки»;

2 год обучения – «Базовый комплекс», «Физическая подготовка», «Силовой комплекс»;

3 год обучения – «Общефизическая подготовка в тренажерном зале», «Физическое совершенствование», «Силовые тренировки с отягощением»;

4 год обучения – «Общая и специальная физическая подготовка», «Кроссфит», «Специально-силовая подготовка».

Каждый модуль программы имеет свои цели. Благодаря этому образовательный процесс направлен на их достижение, путем решения предметных, развивающих и воспитательных задач.

В процессе обучения, помимо основной школьной программы физического воспитания, обучающиеся осваивают расширенную программу, которая способствует развитию у них не только общефизических качеств (таких как: гибкости, выносливости, координации движений и т.д.), но и развитию силовой подготовки.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что обучающиеся ставят перед собой задачу развить отстающие мышечные группы, повысить силовую выносливость, укрепить общее состояние здоровья организма, а также расширить спортивный кругозор в области атлетической гимнастики и силовых видов спорта.

При формировании содержания программы использовался **конвергентный (междисциплинарный) подход**. Междисциплинарный характер программы позволяет выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе использование при освоении материала по программе знаний естественно-научной направленности (анатомия, биология) и гуманитарной направленности (история, психология, социология).

**Педагогическая целесообразность** состоит в том, что предлагаемые в программе комплексы упражнений оптимизируют процесс формирования у обучающихся ключевых физических качеств: ловкость, выносливость, гибкость, быстрота, координация движений и т.д., а также способствуют развитию силовой подготовки обучающихся, что, в свою очередь, благоприятно влияет на физическое здоровье молодого организма.

**Цель программы** – сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся на основе занятий в тренажерном зале.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

*Обучающие:*

- сформировать представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;

- сформировать навыки исполнения силовых упражнений, опираясь на возрастную группу и физические возможности обучающихся;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучать азам атлетической гимнастики;
- обучить техники упражнений с собственным весом (без дополнительных отягощений);
- обучить комплексным упражнениям с использованием спортивного инвентаря и тренажеров.

*Развивающие:*

- развить физические и специальные качества обучающихся;
- развить силовые и специально-силовые качества;
- расширить функциональные особенности организма;
- выработать у обучающихся выносливость, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений.

*Воспитательные:*

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- воспитать ценностное отношение к своему здоровью;
- воспитать умение работать в команде;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Возраст обучающихся:**

Программа «Секция гимнастики «Правильный подход»» адресована обучающимся в возрасте от 12 до 18 лет. Данная возрастная категория характеризуется тем, что в этом возрасте дети способны быстро овладевать теми или иными видами деятельности, что определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. В этот возрастной период дети не только наиболее активны, но и способны последовательно выполнять поставленные перед ними задачи в процессе обучения, что

способствует выработки техники изучаемых упражнений для эффективного развития общефизических и силовых качеств обучающихся.

Зачисление на обучение осуществляется при наличии медицинской справки, обеспечивающей допуск, набор обучающихся в группы свободный.

**Сроки реализации:**

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение **4 лет**.

Общий объем программы за четыре года обучения – 576 ч. За один год обучения – 144 ч.

Количество детей в группе: 12 человек.

*Уровень освоения программы:* базовый.

*Форма организации занятий* – групповые занятия.

Проводятся занятия оздоровительно-тренирующего характера. В ходе занятий осуществляется постепенное увеличение нагрузок (перехода от простых физических упражнений к сложным упражнениям в рамках каждого представленного модуля), контроль за физической формой, закрепление физических и специальных умений и навыков, теоретическая подготовка.

Обучение осуществляется с личностно-ориентированным подходом, с учетом возрастных особенностей и индивидуальных способностей детей.

*Форма обучения* – очная, с возможностью перевода в дистанционное.

Наиболее часто применяемая форма занятости – практические занятия.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории атлетизма, гигиене, режиму и распорядку дня, технике безопасности, об особенностях тренировок с различным спортивным инвентарем, о спортивных снарядах и тренажерах, о технике выполнения различных упражнений предусмотренных в рамках данной программы и т.д. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасных работ со спортивным инвентарем, снарядами и тренажерами. На занятиях атлетической гимнастики изучается и совершенствуется техника

соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену. Основным методом обучения — квалифицированный показ и объяснение, проводимые с учетом психофизических особенностей обучающихся. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнения, что позволяет избежать травм и повысить результативность тренировок.

**Режим занятий:**

Занятия по программе «Секция гимнастики «Правильный подход» проводятся 2 раз в неделю по 2 академических часа, при наполняемости 12 обучающихся в группе. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся в возрасте от 12 до 18 лет – 40 минут.

**Ожидаемые результаты:**

***Предметные результаты:***

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале, правила оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах, правила при работе со спортивным инвентарем (тренажерами);
- основы личной гигиены, режим и распорядок дня;
- основы атлетической гимнастики;
- технику выполнения силовых упражнений;
- технику выполнения специально-силовых упражнений;
- комплексы упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовые упражнения, упражнения со снарядами (тренажерами);
- общие и индивидуальные комплексы упражнений по спортивной гимнастике;
- общие и индивидуальные упражнения на развитие ключевых физических качеств: гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т. д.;

- комплексы упражнений круговых тренировок на развитие физических качеств;

- нормативы выполнения упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнений со спортивным инвентарем (упражнения на тренажерах);

- выполнять упражнения на развитие силовых качеств;

- выполнять специально-силовые упражнения с использованием тренажеров или спортивного инвентаря;

- выполнять упражнения по атлетической гимнастике;

- выполнять комплексы упражнений круговых тренировок на развитие физических качеств: гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т. д.;

- выполнять базовые упражнения по общей и специальной физической подготовке;

- выполнять базовые комплексы упражнений по ОФП;

- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

Обучающиеся должны приобрести навык:

- выполнения комплексов упражнений по силовой подготовке;

- выполнения комплексов упражнений с использованием тренажеров и спортивного инвентаря;

- выполнения комплексов упражнений по ОФП;

- выполнения специально-силовых упражнений;

- выполнения упражнений по атлетической гимнастике;

- выполнения упражнений на развитие физических качеств: гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.;

- выполнения комплексов упражнений круговых тренировок.

- выполнения базовых упражнений по общей и специальной физической подготовке.

***Метапредметные результаты:***

*Регулятивные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- составлять план и последовательность действий;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

*Познавательные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- выполнять инструкции при решении учебных задач;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- выявлять особенности разных объектов в процессе их изучения;
- проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
- выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения.

*Коммуникативные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности;
- грамотно задавать интересующие его вопросы;
- формулировать собственное мнение и позицию.

***Личностные результаты:***

*У обучающихся будет сформировано:*

- стремление к здоровому образу жизни;
- нравственно-волевые качества;

- доброжелательное отношение к товарищам, отзывчивость, толерантность, культура общения и взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности;

- чувство патриотизма, общероссийской гражданской идентичности.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов:**

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: выше среднего (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), ниже среднего (менее 50% освоения программного материала).

### **Уровень выше среднего освоения программы (80-100%):**

Обучающийся может рассказать правила техники безопасности и оказать помощь при травмах и ушибах. Знает и применяет основы личной гигиены, режим и распорядок дня. Рассказать и правильно показать технику выполнения изучаемых упражнений. Рассказать о типичных ошибках при выполнении изучаемых упражнений. Самостоятельно показать упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, упражнения для развития выносливости, гибкости, ловкости и т.д.). Качественно продемонстрировать правильное выполнение основ движения в ходьбе, беге, прыжках. Организовать самостоятельную двигательную деятельность с учетом требований к правильному выполнению движений, их безопасности, а также организации места занятий, сохранности инвентаря и оборудования. Обучающийся готов к максимальным физическим нагрузкам, которые соответствуют его возрастной категории, умеет проявить свои физические способности в условиях соревнования, а также применять тактическое мышление к решению поставленных перед ним задач.

### **Средний уровень освоения программы (51-79%):**

Обучающийся может рассказать правила техники безопасности. Знает основы личной гигиены, режим и распорядок дня. Рассказать и показать технику выполнения изучаемых упражнений, но в некоторых местах могут

возникнуть затруднения, которые требуют помощи педагога. Показать упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, упражнения для развития выносливости, гибкости, ловкости и т.д.), а также продемонстрировать выполнение основ движения в ходьбе, беге, прыжках.

#### **Уровень ниже среднего освоения программы (менее 50%):**

Обучающийся знаком с правилами техники безопасности, основами личной гигиены, режимом и распорядком дня. Для выполнения изучаемых упражнений обучающемуся необходим постоянный контроль и помощь педагога. А также необходима помощь педагога в выполнении упражнений для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, упражнения для развития выносливости, гибкости, ловкости и т.д.). Демонстрация основ движения в ходьбе, беге, прыжках, также нуждается в консультации и помощи педагога.

#### **Формы подведения итогов:**

Контроль за усвоением теоретической части проводится в форме опроса или тестирования обучающихся по пройденному материалу.

Оценка усвоения практической части программы производится с помощью сдачи контрольных нормативов, проведением соревнований между обучающимися объединения, а также проведение соревнований между обучающимися секций, которые также имеют физкультурно-спортивную направленность. Формой текущего контроля выступает практическая работа.

Документальные формы оценки достижения результатов освоения программы заключаются в индивидуальных оценочных картах и портфолио обучающихся.

#### **Воспитательный компонент:**

Воспитательный компонент программы основывается на развитии личности, создании условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах

человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию, природе и окружающей среде.

На учебных занятиях и во внеурочное время обучающиеся секции гимнастики «Правильный подход» активно вовлекаются в воспитательный процесс. Программой предусмотрены тематические беседы; организация и проведение мероприятий, посвященных праздничным и памятным датам, для учащихся и родителей секции; участие в спортивных соревнованиях (учрежденческих, районных, городских и т.д.), конкурсах и т.п. Таким образом, педагогом в процессе образовательной деятельности решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи:

- воспитание патриотизма и гражданской ответственности;
- духовно-нравственное воспитание обучающихся;
- формирование положительного отношения к труду;
- формирование коммуникативной культуры;
- воспитание бережного и уважительного отношения к историческому наследию русского народа;
- формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

#### **Работа с родителями:**

В работе с родителями используются следующие формы:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы;
- анкетирование родителей;
- проведение открытых занятий для родителей;
- совместные мероприятия (праздники, конкурсы, спортивные семейные соревнования, социально-значимые мероприятия и т.п.).

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план

#### ДООП «Секция гимнастики «Правильный подход»

#### 1 года обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы общефизического развития	48	4	44
2	Основы атлетической гимнастики	48	5	43
3	Основы силовой подготовки	48	5	43
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>

#### Модуль 1 «Основы общефизического развития»

Модуль «Основы общефизического развития» направлен на освоение двигательных физических качеств и общефизическое развитие обучающихся для поддержки или развития физического здоровья.

**Цель модуля:** формирование двигательных физических качеств, направленных на гармоничное физическое развитие обучающихся.

**Задачи модуля:**

Обучающие:

- ознакомить с комплексом упражнений по общефизической подготовке;
- сформировать основы физической культуры и здорового образа жизни.

Развивающие:

- сформировать интерес к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью.

**Планируемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений;
- основы личной гигиены, технику безопасности нахождения в тренажерном зале и правила при работе со спортивным инвентарем;
- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять базовые комплексы упражнений по ОФП.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по общефизической подготовке.

**Учебно-тематический план модуля  
«Основы общефизического развития»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, входная диагностика
2. Общефизическая подготовка	16	1	15	Наблюдение, беседа
3. Упражнения на нижние части тела	14	1	13	Наблюдение, беседа
4. Упражнения на верхние части тела	14	1	13	Наблюдение, беседа

5. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	

### **Содержание программы модуля**

#### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория:* педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с программой модуля, с планом работ, рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале, правила поведения на занятиях, рассказывает историю развития тяжелой атлетики в России и за рубежом, основы атлетизма, личной гигиены, режима и распорядка дня, поясняет основные понятия работы с тренажерами, снарядами и спортивным инвентарем.

*Практика:* педагог проводит входную диагностику обучающихся для выявления уровня подготовки детей в данном виде деятельности.

#### **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

*Теория:* педагог рассказывает о важности выполнения растяжки и разминки перед выполнением силовых упражнений, их видах и особенностях, рассказывает основы и особенности техники выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

*Практика:* обучающиеся разучивают комплексы упражнений для разминки и растяжки, упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают упражнения для ног, туловища, шеи и спины (из положений стоя, лежа и сидя на полу).

#### **Тема №3. Упражнения на нижние части тела.**

*Теория:* педагог рассказывает основы и особенности техники выполнения комплексов упражнений на нижние части тела.

*Практика:* обучающиеся разучивают упражнения на нижние части тела, выполняют базовые упражнения: выпады с собственным весом, приседания с собственным весом, осваивают баланс тела на одной ноге, выполняют подъемы на носок с прямой ногой и т.д.

#### **Тема №4. Упражнения на верхние части тела.**

*Теория:* педагог рассказывает основы и особенности техники выполнения комплексов упражнений на верхние части тела.

*Практика:* обучающиеся разучивают упражнения на верхние части тела. Осваивают базовые упражнения: вис на перекладине, подтягивание, отжимания от пола на коленях с широкой постановкой рук.

#### **Тема №5. Итоговое занятие.**

*Практика:* обучающиеся сдают контрольные нормативы, представляют преподавателю изученные упражнения.

### **Модуль 2 «Основы атлетической гимнастики»**

Модуль «Основы атлетической гимнастики» направлен на освоение ключевых физических качеств: ловкость, выносливость, быстрота, гибкость, координация движений и т.д., которые, в свою очередь, способствуют формированию здорового, физически развитого организма. В комплекс ГТО входят упражнения, которые предлагаются для выполнения в ходе занятий по модулю «Основы атлетической гимнастики». Это способствует развитию физических и волевых качеств обучающихся.

**Цель модуля:** становление здоровой, физически развитой личности посредством занятий атлетической гимнастикой.

#### **Задачи модуля:**

##### Обучающие:

- ознакомить с комплексом упражнений по атлетической гимнастике в соответствии с уровнем их сложности и интенсивности;

- изучить комплекс упражнений на развитие ловкости, гибкости, быстроты и координации движений.

##### Развивающие:

- сформировать потребность к углубленному изучению атлетической гимнастики;

- развить ключевые навыки: ловкость, гибкость, быстрота и координация движений.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью.

**Планируемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений по атлетической гимнастике;
- общие и индивидуальные комплексы упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, выносливость, скорость, координация движений;
- основы личной гигиены и технику безопасности нахождения в тренажерном зале;
- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные комплексы упражнений по атлетической гимнастике;
- выполнять различные комплексы упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, выносливость, скорость, координация движений;
- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по атлетической гимнастике;
- выполнения комплекса упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, выносливость, скорость, координация движений.

**Учебно-тематический план модуля  
«Основы атлетической гимнастики»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование

2. Общая физическая подготовка	10	1	9	Наблюдение, беседа
3. Упражнения для развития быстроты	12	1	11	Наблюдение, беседа
4. Упражнения для развития ловкости	12	1	11	Наблюдение, беседа
5. Упражнения для развития гибкости	10	1	9	Наблюдение, беседа
6. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>48</b>	<b>5</b>	<b>43</b>	

### **Содержание программы модуля**

#### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория:* педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с программой модуля, рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале и работы со спортивным инвентарем и тренажерами, основы личной гигиены, режима и распорядка дня, принципы правильного и сбалансированного питания, рассказывает об особенностях физического развития атлетов.

*Практика:* педагог проводит тестирование теоретических знаний обучающихся.

#### **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

*Теория:* педагог рассказывает основы техники выполнения упражнений для растяжки и разминки, основы и особенности техники выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее комплексы упражнений для разминки и растяжки, выполняют и закрепляют упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, туловища, шеи и спины (из положений стоя, лежа и сидя на полу).

### **Тема №3. Упражнения для развития быстроты.**

*Теория:* педагог рассказывает основы и особенности техники выполнения комплексов упражнений для развития быстроты.

*Практика:* обучающиеся разучивают базовые упражнения для развития быстроты, выполняют бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину.

### **Тема №4. Упражнения для развития ловкости.**

*Теория:* педагог рассказывает основы и особенности техники выполнения комплексов упражнений для развития ловкости.

*Практика:* обучающиеся разучивают базовые упражнения для развития ловкости, играют в подвижные игры, в основе которых лежит развитие ловкости («Подбрось» – «Поймай», «Перебрось мяч», «Мяч в обруч»).

### **Тема №5. Упражнения для развития гибкости.**

*Теория:* педагог рассказывает основы и особенности техники выполнения комплексов упражнений для развития гибкости.

*Практика:* обучающиеся разучивают базовые упражнения для развития гибкости, практикуются в выполнении упражнений «Лодочка», «Диагонали», «Полумост», «Пирамида», практикуют скручивания спины, наклоны сидя.

### **Тема №6. Итоговое занятие.**

*Практика:* обучающиеся сдают контрольные нормативы, представляют преподавателю изученные упражнения.

## **Модуль 3 «Основы силовой подготовки»**

Модуль «Основы силовой подготовки» направлен на освоение комплексных силовых упражнений путем занятий в тренажерном зале. Что способствует развитию мышечной силы, формированию фигуры, прорисовки

отдельных групп мышц, а также улучшению физического здоровья и состояния обучающихся.

**Цель модуля:** освоение силовых упражнений посредством занятий в тренажерном зале с использованием инвентаря (тренажеров).

**Задачи модуля:**

Обучающие:

- ознакомить с техникой выполнения упражнений на тренажерах или с использованием инвентаря;
- изучить различные комплексы упражнений с использованием спортивного инвентаря;
- обучить комплексу упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовым упражнениям.

Развивающие:

- сформировать потребность к углубленному изучению силовых упражнений;
- сформировать интерес к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью;
- воспитать умение работать в команде.

**Планируемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- технику выполнения силовых упражнений;
- комплексы упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовые упражнения, упражнения со снарядами;
- основы личной гигиены и технику безопасности нахождения в тренажерном зале;
- нормы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные комплексы упражнений по силовой подготовке;

- выполнять различные комплексы упражнений с использованием тренажеров и спортивного инвентаря;

- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по ОФП, силовые и специальные упражнения.

**Учебно-тематический план модуля  
«Основы силовой подготовки»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
2. Общефизическая подготовка	10	1	9	Наблюдение, беседа
3. Технические упражнения лежа (гриф, гантели)	16	1	15	Наблюдение, беседа
4. Технические упражнения стоя	10	1	9	Наблюдение, беседа
5. Упражнения базовые: приседания, жим лёжа, становая тяга	8	1	7	Наблюдение, беседа
6. Зачётное занятие	2	-	2	Сдача нормативов, соревнования
<b>Всего:</b>	<b>48</b>	<b>5</b>	<b>43</b>	

## Содержание программы модуля

### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория:* педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с программой модуля, рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале, о спортивном инвентаре и тренажерах: их видах и назначениях, а также о правилах работы со спортивным инвентарем и тренажерами.

*Практика:* педагог проводит тестирование теоретических знаний обучающихся.

### **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

*Теория:* педагог рассказывает основы техники выполнения упражнений для растяжки и разминки перед выполнением силовых упражнений с использованием спортивного инвентаря и тренажеров, основы и особенности техники выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

*Практика:* обучающиеся выполняют комплексы упражнений для разминки и растяжки перед выполнением силовых упражнений с использованием спортивного инвентаря и тренажеров, выполняют и закрепляют базовые упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, туловища, шеи и спины (из положений стоя, лежа и сидя на полу).

### **Тема №3. Технические упражнения лежа (гриф, гантели).**

*Теория:* педагог рассказывает основы и особенности техники выполнения технических упражнений лежа (гриф, гантели), правила выполнения упражнений с отягощением из положения лежа.

*Практика:* обучающиеся разучивают упражнения из положения лежа с использованием спортивного инвентаря: жим с грифом лежа на вертикальной скамье, разведение гантелей лежа, осваивают жим с гантелями лежа на скамье, разведение гантелей из прямого угла.

#### **Тема №4. Технические упражнения стоя.**

*Теория:* педагог рассказывает основы и особенности техники выполнения технических упражнений из положения стоя, правила выполнения упражнений с отягощением из положения стоя.

*Практика:* обучающиеся разучивают упражнения из положения стоя, осваивают подъемы гантелей стоя для развития бицепса, выполняют упражнения на скакалках, практикуются в прыжках с подтягиванием коленей к груди.

#### **Тема №5. Упражнения базовые: приседания, жим лёжа, становая тяга.**

*Теория:* педагог рассказывает особенности и основы техники выполнения базовых упражнений: приседания, жим лёжа, становая тяга, правила выполнения упражнений с отягощением.

*Практика:* обучающиеся разучивают базовые упражнения: приседания с гантелями, жим лежа, становая тяга, осваивают жим лежа на вертикальной скамье.

#### **Тема №6. Зачётное занятие.**

*Практика:* обучающиеся сдают контрольные нормативы, принимают участие в соревнованиях силовой направленности между обучающимися секции для выявления уровня силовой подготовки.

### **2.2. Учебно-тематический план**

#### **ДООП «Секция гимнастики «Правильный подход»**

#### **2 года обучения**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Базовый комплекс	42	5	37
2	Физическая подготовка	50	6	44
3	Силовой комплекс	52	6	46
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>

## **Модуль 1 «Базовый комплекс»**

Модуль «Базовый комплекс» направлен на изучение базовых, общефизических упражнений, которые развивают все части тела и способствуют поддержанию или улучшению общего физического состояния обучающихся.

**Цель модуля:** развитие и поддержание общефизических качеств, направленных на физическое совершенствование обучающихся.

### **Задачи модуля:**

#### Обучающие:

- ознакомить с комплексом упражнений по общефизической подготовке;
- изучить основы физической культуры, здорового образа жизни распорядка и режима дня.

#### Развивающие:

- сформировать интерес к здоровому образу жизни.

#### Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью.

### **Планируемые результаты:**

#### Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений;
- основы личной гигиены, технику безопасности нахождения в тренажерном зале и правила при работе со спортивным инвентарем;
- нормативы выполнения комплексов упражнений.

#### Обучающийся должен уметь:

- выполнять базовые комплексы упражнений по ОФП.

#### Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по общефизической подготовке.

**Учебно-тематический план модуля  
«Базовый комплекс»**

<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/ контроля</b>
	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, входная диагностика
2. Общефизическая подготовка	18	2	16	Наблюдение, беседа
3. Упражнения на нижние части тела	10	1	9	Наблюдение, беседа
4. Упражнения на верхние части тела	10	1	9	Наблюдение, беседа
5. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>42</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	

**Содержание программы модуля**

**Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория:* педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с программой модуля, рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале и работы со спортивным инвентарем и тренажерами, основы здорового образа жизни, распорядка и режима дня, правила оказания первой медицинской (доврачебной) помощи.

*Практика:* педагог проводит входную диагностику обучающихся для выявления уровня подготовки детей в данном виде деятельности.

## **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее комплексы упражнений для разминки и растяжки, выполняют и закрепляют упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, туловища, шеи и спины (из положений стоя, лежа и сидя на полу).

## **Тема №3. Упражнения на нижние части тела.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений на нижние части тела.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее упражнения на нижние части тела, выполняют базовые упражнения: выпады с собственным весом, приседания с собственным весом, осваивают баланс тела на одной ноге, выполняют подъемы на носок с прямой ногой и т.д.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением количества повторений и походов.*

## **Тема №4. Упражнения на верхние части тела.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений на верхние части тела.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее упражнения на верхние части тела, базовые упражнения: вис на перекладине, подтягивание, отжимания от пола на коленях с широкой постановкой рук. Практикуются в удержании снаряда перед собой на вытянутых руках.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением количества повторений и походов.*

## **Тема №5. Итоговое занятие.**

*Практика:* обучающиеся сдают контрольные нормативы, представляют преподавателю изученные упражнения.

## **Модуль 2 «Физическая подготовка»**

Модуль «Физическая подготовка» направлен на развитие ключевых физических качеств, путем занятий гимнастикой в тренажерном зале. Гимнастика предполагает всестороннюю физическую подготовленность обучающихся и предполагает улучшение общего физического состояния, а также обеспечивает развитие психофизических качеств, таких как ловкость, выносливость, быстрота, гибкость и т. д. В данный модуль входит комплекс упражнений ГТО.

**Цель модуля:** развитие физических качеств посредством занятий гимнастикой в тренажерном зале.

### **Задачи модуля:**

#### Обучающие:

- ознакомить с базовым комплексом упражнений по гимнастике в соответствии с уровнем их сложности и интенсивности;
- изучить комплекс упражнений на развитие ловкости, быстроты, выносливости и координации движений.

#### Развивающие:

- сформировать потребность к углубленному изучению гимнастики;
- развить ключевые навыки: ловкость, выносливость, скорость, координация движений.

#### Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью.

### **Планируемые результаты:**

#### Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений по гимнастике;
- общие и индивидуальные комплексы упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, выносливость, скорость, координация движений;
- основы личной гигиены и технику безопасности нахождения в тренажерном зале;

- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные комплексы упражнений по гимнастике;
- выполнять различные комплексы упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, выносливость, скорость, координация движений;
- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по гимнастике;
- выполнения комплекса упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, выносливость, скорость, координация движений.

**Учебно-тематический план модуля  
«Физическая подготовка»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
2. Общая физическая подготовка	6	1	5	Наблюдение, беседа
3. Упражнения для развития быстроты	10	1	9	Наблюдение, беседа
4. Упражнения для развития ловкости	10	1	9	Наблюдение, беседа
5. Упражнения для развития гибкости	10	1	9	Наблюдение, беседа

6. Упражнения для развития выносливости	10	1	9	Наблюдение, беседа
7. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	

### **Содержание программы модуля**

#### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория:* педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с программой модуля, рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале и работы со спортивным инвентарем и тренажерами.

*Практика:* педагог проводит тестирование теоретических знаний обучающихся.

#### **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее комплексы упражнений для разминки и растяжки, выполняют и закрепляют упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, туловища, шеи и спины (из положений стоя, лежа и сидя на полу).

#### **Тема №3. Упражнения для развития быстроты.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений для развития быстроты.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее базовые упражнения для развития быстроты, выполняют бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину, упражнения с использованием одного или двух мячей.

#### **Тема №4. Упражнения для развития ловкости.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений для развития ловкости.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее базовые упражнения для развития ловкости, выполняют кувырки назад и вперед, прыжки на месте с поворотом в 90°, играют в подвижные игры, в основе которых лежит развитие ловкости («Подбрось» – «Поймай», «Перебрось мяч», «Мяч в обруч», «Висячий мост», «Перемени предмет»).

#### **Тема №5. Упражнения для развития гибкости.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений для развития гибкости.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее базовые упражнения для развития гибкости, выполняют упражнения для развития гибкости плеч, рук, спины, ног и тазобедренных суставов, закрепляют изученные ранее упражнения «Лодочка», «Диагонали», «Полумост», «Пирамида», скручивания спины, наклоны сидя.

#### **Тема №6. Упражнения для развития выносливости.**

*Теория:* педагог рассказывает правила, основы и особенности техники выполнения комплексов упражнений для развития выносливости.

*Практика:* обучающиеся разучивают базовые упражнения для развития выносливости, участвуют в эстафетах и спортивных состязаниях.

#### **Тема №7. Итоговое занятие.**

*Практика:* обучающиеся сдают контрольные нормативы, представляют преподавателю изученные упражнения.

### **Модуль 3 «Силовой комплекс»**

Модуль «Силовой комплекс» направлен на освоение комплексов упражнений силовой направленности, которые оказывают воздействие в первую очередь на скелетные мышцы организма обучающегося. Под их воздействием увеличивается объем мышечной массы, что способствует

коррекции осанки и улучшает тонус мышц, корректирует недостатки фигуры, увеличивается плотность костной ткани.

**Цель модуля:** выработка силовых физических качеств посредством занятий в тренажерном зале с использованием инвентаря (тренажеров).

**Задачи модуля:**

Обучающие:

- ознакомить с техникой выполнения упражнений на тренажерах или с использованием инвентаря;

- изучить различные комплексы упражнений с использованием спортивного инвентаря;

- обучить комплексу упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовым упражнениям.

Развивающие:

- сформировать потребность к углубленному изучению силовых упражнений;

- сформировать интерес к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью;

- воспитать умение работать в команде.

**Планируемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- технику выполнения силовых упражнений;

- комплексы упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовые упражнения, упражнения со снарядами;

- основы личной гигиены и технику безопасности нахождения в тренажерном зале;

- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные комплексы упражнений по силовой подготовке;

- выполнять различные комплексы упражнений с использованием тренажеров и спортивного инвентаря;

- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по ОФП, силовые и специальные упражнения.

**Учебно-тематический план модуля  
«Силовой комплекс»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
2. Общефизическая подготовка	10	1	9	Наблюдение, беседа
3. Технические упражнения лежа (гриф, гантели)	12	1	11	Наблюдение, беседа
4. Технические упражнения стоя	8	1	7	Наблюдение, беседа
5. Упражнения базовые: приседания, жим лёжа, становая тяга	10	1	9	Наблюдение, беседа
6. Упражнение для развития мышц	8	1	7	Наблюдение, беседа

7. Зачётное занятие	2	-	2	Сдача нормативов, соревнования
<b>Всего:</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	

### **Содержание программы модуля**

#### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория:* педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с программой модуля, рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале, о спортивном инвентаре и тренажерах: их видах и назначениях, а также о правилах работы со спортивным инвентарем и тренажерами.

*Практика:* педагог проводит тестирование теоретических знаний обучающихся.

#### **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения упражнений для растяжки и разминки перед выполнением силовых упражнений с использованием спортивного инвентаря и тренажеров, основы и особенности техники выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее комплексы упражнений для разминки и растяжки перед выполнением силовых упражнений с использованием спортивного инвентаря и тренажеров, выполняют и закрепляют изученные ранее упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, туловища, шеи и спины (из положений стоя, лежа и сидя на полу).

#### **Тема №3. Технические упражнения лежа (гриф, гантели).**

*Теория:* педагог напоминает основы и особенности техники выполнения технических упражнений из положения лежа (гриф, гантели), правила выполнения упражнений с отягощением из положения лежа.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее упражнения из положения лежа с использованием спортивного инвентаря: жим с грифом лежа на вертикальной скамье, разведение гантелей лежа, жим с гантелями лежа на скамье, разведение гантелей из прямого угла, осваивают упражнение жим лежа узким хватом, изучают французский жим лежа с использованием ez-грифа.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением количества повторений, походов и весовой нагрузки.*

#### **Тема №4. Технические упражнения стоя.**

*Теория:* педагог напоминает основы и особенности техники выполнения технических упражнений из положения стоя, правила выполнения упражнений с отягощением из положения стоя.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее упражнения из положения стоя, осваивают подъемы гантелей стоя для развития бицепса, выполняют упражнения на скакалках, прыжки с подтягиванием коленей к груди, практикуют упражнение «Молотки», «Тяга в наклоне», «Жим от груди стоя», «Жим над головой».

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением количества повторений, походов и весовой нагрузки.*

#### **Тема №5. Упражнения базовые: приседания, жим лёжа, становая тяга.**

*Теория:* педагог напоминает особенности и основы техники выполнения базовых упражнений: приседания, жим лёжа, становая тяга, правила выполнения упражнений с отягощением.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее базовые упражнения: приседания с гантелями, жим лежа, становая тяга, жим лежа на вертикальной скамье.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением количества повторений, походов и весовой нагрузки.*

#### **Тема №6. Упражнение для развития мышц.**

*Теория:* педагог рассказывает правила, основы и особенности техники выполнения комплексов упражнений для развития мышц.

*Практика:* обучающиеся разучивают упражнения для развития мышц с использованием спортивного инвентаря, изучают упражнение на развитие всех групп мышц «Берпи», выполняют упражнение «Планка» и подъемы ног из положения лежа.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением количества повторений, походов и весовой нагрузки.*

### **Тема №7. Зачётное занятие.**

*Практика:* обучающиеся сдают контрольные нормативы, принимают участие в соревнованиях силовой направленности между обучающимися секции для выявления уровня силовой подготовки.

## **2.3. Учебно-тематический план**

### **ДООП «Секция гимнастики «Правильный подход»**

#### **3 года обучения**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общефизическая подготовка в тренажерном зале	42	5	37
2	Физическое совершенствование	52	6	46
3	Силовые тренировки с отягощением	50	7	43
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>

## **Модуль 1 «Общефизическая подготовка в тренажерном зале»**

Модуль «Общефизическая подготовка в тренажерном зале» направлен на освоение общефизического комплекса упражнений, путем занятий в тренажерном зале. Данный модуль направлен на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании для улучшения здоровья и физического состояния обучающихся, а также обладает общеукрепляющим свойствам, способствующим развитию всего тела, а не какой-то отдельной части тела.

**Цель модуля:** освоение и закрепление общефизических качеств, направленных на физическое развитие обучающегося путем занятий в тренажерном зале.

### **Задачи модуля:**

#### Обучающие:

- обучить комплексным упражнениям по ОФП;
- изучить основы физической культуры;
- познакомить с правилами здорового образа жизни распорядка и режима дня.

#### Развивающие:

- сформировать интерес к здоровому образу жизни.

#### Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью.

### **Планируемые результаты:**

#### Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений;
- основы личной гигиены, технику безопасности нахождения в тренажерном зале и правила при работе со спортивным инвентарем;
- нормативы выполнения комплексов упражнений.

#### Обучающийся должен уметь:

- выполнять базовые комплексы упражнений по ОФП.

#### Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по общефизической подготовке.

**Учебно-тематический план модуля  
«Общефизическая подготовка в тренажерном зале»**

<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/ контроля</b>
	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, входная диагностика
2. Общефизическая подготовка	18	2	16	Наблюдение, беседа
3. Упражнения на нижние части тела	10	1	9	Наблюдение, беседа
4. Упражнения на верхние части тела	10	1	9	Наблюдение, беседа
5. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>42</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	

**Содержание программы модуля**

**Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория:* педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с программой модуля, рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале и работы со спортивным инвентарем и тренажерами, основы здорового образа жизни, распорядка и режима дня.

*Практика:* педагог проводит входную диагностику обучающихся для выявления уровня подготовки детей в данном виде деятельности.

## **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее комплексы упражнений для разминки и растяжки, выполняют и закрепляют упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, туловища, шеи и спины (из положений стоя, лежа и сидя на полу).

## **Тема №3. Упражнения на нижние части тела.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений на нижние части тела.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее упражнения на нижние части тела, выполняют базовые упражнения: выпады с гантелями, боковые выпады, приседания с гантелями, наклоны с гантелями, осваивают баланс тела на одной ноге, выполняют подъемы на носок с прямой ногой и т.д., изучают упражнения «Пистолет», «Ягодичный мостик», «Ласточка», «Доброе утро», практикуют сгибание и разгибание ног на тренажере, тягу штанги бедрами.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением количества повторений и походов.*

## **Тема №4. Упражнения на верхние части тела.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений на верхние части тела.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее упражнения на верхние части тела, базовые упражнения: махи гантелей в стороны, вис на перекладине, подтягивание, отжимания от пола с широкой и узкой постановкой рук, удерживают снаряд перед собой на вытянутых руках, разведение гантелей в положении лежа, изучают упражнения на перекладине обратным хватом, тягу гантелей (штанги) к поясу, тягу штанги к плечам, тягу верхнего блока широким и узким хватом.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением количества повторений и походов.*

### **Тема №5. Итоговое занятие.**

*Практика:* обучающиеся сдают контрольные нормативы, представляют преподавателю изученные упражнения.

## **Модуль 2 «Физическое совершенствование»**

Модуль «Физическое совершенствование» направлен на совершенствование физических качеств обучающихся. Под физическими качествами подразумеваются морфофункциональные качества (внешнее и внутреннее строение человека, возможности его организма), благодаря которым возможна физическая активность и двигательная деятельность организма. Главные физические критерии: сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. В данный модуль входит комплекс упражнений ГТО, которые способствует развитию физических и волевых качеств обучающихся и подготовки их к будущей жизни в современном мире с большими психоэмоциональными перегрузками.

**Цель модуля:** развитие морфофункциональных качеств путем занятий в тренажерном зале.

### **Задачи модуля:**

#### Обучающие:

- изучить комплекс упражнений на развитие физических качеств: ловкости, скорость, гибкость выносливости и координации движений и т.д.

#### Развивающие:

- сформировать интерес к здоровому образу жизни;  
- развить физические качества: ловкость, выносливость, гибкость, скорость, координация движений и т.д.

#### Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью.

### **Планируемые результаты:**

#### Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений на развитие физических качеств: ловкость, гибкость, выносливость, скорость, координация движений и т.д.;

- основы личной гигиены и технику безопасности нахождения в тренажерном зале;

- нормативы выполнения комплексов упражнений.

#### Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные комплексы упражнений на развитие физических качеств: ловкость, гибкость, выносливость, скорость, координация движений и т.д.;

- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

#### Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений на развитие физических качеств: ловкость, гибкость, выносливость, скорость, координация движений и т.д.

### **Учебно-тематический план модуля «Физическое совершенствование»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
2. Общая физическая подготовка	16	1	15	Наблюдение, беседа
3. Упражнения для развития быстроты	10	1	9	Наблюдение, беседа

4. Упражнения для развития ловкости	10	1	9	Наблюдение, беседа
5. Упражнения для развития гибкости	10	1	9	Наблюдение, беседа
6. Упражнения для развития выносливости	2	1	1	Наблюдение, беседа
7. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>52</b>	<b>6</b>	<b>46</b>	

### **Содержание программы модуля**

#### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория:* педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с программой модуля, рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале и работы со спортивным инвентарем и тренажерами.

*Практика:* педагог проводит тестирование теоретических знаний обучающихся.

#### **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее комплексы упражнений для разминки и растяжки, выполняют и закрепляют изученные ранее упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, туловища, шеи и спины (из положений стоя, лежа и сидя на полу).

#### **Тема №3. Упражнения для развития быстроты.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений для развития быстроты.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее базовые упражнения для развития быстроты, выполняют бег на короткие и длинные дистанции, бег с препятствиями, прыжки в длину, скоростной бег с использованием мяча, упражнения с использованием одного или двух мячей.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением нагрузки.*

#### **Тема №4. Упражнения для развития ловкости.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений для развития ловкости.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее базовые упражнения для развития ловкости, выполняют кувырки назад и вперед, прыжки на месте с поворотом в 90°, играют в подвижные игры, в основе которых лежит развитие ловкости («Подбрось» – «Поймай», «Перебрось мяч», «Мяч в обруч», «Висячий мост», «Перемени предмет»), изучают упражнение «Гимнастическое колесо» (влево и вправо), практикуются в стойке на голове с опорой у стены.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением нагрузки.*

#### **Тема №5. Упражнения для развития гибкости.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений для развития гибкости.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее базовые упражнения для развития гибкости, упражнения для развития гибкости плеч, рук, спины, ног и тазобедренных суставов, выполняют растяжку грудных мышц с использованием скакалки, комплексную растяжку на опоре, изучают упражнение на укрепление мышц спины «Гиперэкстензия».

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением нагрузки.*

#### **Тема №6. Упражнения для развития выносливости.**

*Теория:* педагог напоминает правила, основы и особенности техники выполнения комплексов упражнений для развития выносливости.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее упражнения для развития выносливости, участвуют в эстафетах и спортивно-силовых состязаниях.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением нагрузки.*

## **Тема №7. Итоговое занятие.**

*Практика:* обучающиеся сдают контрольные нормативы, представляют преподавателю изученные упражнения.

### **Модуль 3 «Силовые тренировки с отягощением»**

Модуль «Силовые тренировки с отягощением» направлен на освоение технических упражнений с использованием спортивного инвентаря (тренажеров). Тренировка с отягощением при помощи внешних предметов позволяет быстро укрепить мышцы всего тела, улучшить фигуру и общее состояние организма.

**Цель модуля:** развитие силовых качеств посредством выполнения комплексов упражнений с отягощением при помощи внешних предметов.

#### **Задачи модуля:**

##### Обучающие:

- ознакомить с техникой выполнения упражнений на тренажерах или с использованием инвентаря;
- изучить различные комплексы упражнений с использованием спортивного инвентаря;
- обучить комплексу упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовым упражнениям.

##### Развивающие:

- сформировать потребность к углубленному изучению силовых упражнений;
- сформировать интерес к здоровому образу жизни.

##### Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью;
- воспитать умение работать в команде.

#### **Планируемые результаты:**

##### Обучающийся должен знать:

- технику выполнения силовых упражнений;

- комплексы упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовые упражнения, упражнения со снарядами;

- основы личной гигиены и технику безопасности нахождения в тренажерном зале;

- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные комплексы упражнений по силовой подготовке;

- выполнять различные комплексы упражнений с использованием тренажеров и спортивного инвентаря;

- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по ОФП, силовые и специальные упражнения.

**Учебно-тематический план модуля  
«Силовые тренировки с отягощением»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
2. Общефизическая подготовка	18	2	16	Наблюдение, беседа
3. Технические упражнения лежа (гриф, гантели)	14	1	13	Наблюдение, беседа
4. Технические упражнения стоя	4	1	3	Наблюдение, беседа

5. Упражнения базовые: приседания, жим лёжа, становая тяга	2	1	1	Наблюдение, беседа
6. Упражнение для развития мышц	8	1	7	Наблюдение, беседа
7. Зачётное занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>50</b>	<b>7</b>	<b>43</b>	

### **Содержание программы модуля**

#### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория:* педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с программой модуля, рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале, о спортивном инвентаре и тренажерах: их видах и назначениях, а также о правилах работы со спортивным инвентарем и тренажерами.

*Практика:* педагог проводит тестирование теоретических знаний обучающихся.

#### **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения упражнений для растяжки и разминки перед выполнением силовых упражнений с использованием спортивного инвентаря и тренажеров, основы и особенности техники выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее комплексы упражнений для разминки и растяжки перед выполнением силовых упражнений с использованием спортивного инвентаря и тренажеров, выполняют и закрепляют упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, туловища, шеи и спины (из положений стоя, лежа и сидя на полу).

### **Тема №3. Технические упражнения лежа (гриф, гантели).**

*Теория:* педагог напоминает основы и особенности техники выполнения технических упражнений из положения лежа (гриф, гантели), правила выполнения упражнений с отягощением из положения лежа.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее упражнения из положения лежа с использованием спортивного инвентаря: жим с грифом (штангой) лежа на вертикальной скамье, разведение гантелей лежа, выполняют жим штанги лежа на скамье, разведение гантелей из прямого угла, жим лежа узким хватом, французский жим лежа с использованием ez-грифа, практикуются в упражнении «Пуловер» с использованием гантель.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением количества повторений, походов и весовой нагрузки.*

### **Тема №4. Технические упражнения стоя.**

*Теория:* педагог напоминает основы и особенности техники выполнения технических упражнений из положения стоя, правила выполнения упражнений с отягощением из положения стоя.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее упражнения из положения стоя, выполняют подъемы гантелей стоя для развития бицепса, упражнения на скакалках, упражнение «Молотки», прыжки с подтягиванием коленей к груди, боковые скручивания из положения стоя, скручивания с подъемом колен и с подъемом прямых ног.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением количества повторений, походов и весовой нагрузки.*

### **Тема №5. Упражнения базовые: приседания, жим лёжа, становая тяга.**

*Теория:* педагог напоминает особенности и основы техники выполнения базовых упражнений: приседания, жим лёжа, становая тяга, правила выполнения упражнений с отягощением.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее базовые упражнения: приседания с гантелями, жим лежа, становая тяга, жим

лежа на вертикальной скамье, выполняют присед с широкой и узкой постановкой ног, приседания с грифом (штангой).

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением количества повторений, походов и весовой нагрузки.*

#### **Тема №6. Упражнение для развития мышц.**

*Теория:* педагог рассказывает правила, основы и особенности техники выполнения комплексов упражнений для развития мышц.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее упражнения для развития мышц с использованием спортивного инвентаря, упражнения «Берпи», «Планка», «Пуанты», «Пружина», выполняют подъемы ног из положения лежа, подъем лежа на животе подъем ягодиц, практикуются в подъемах туловища с положения лежа (классические и косые скручивания).

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением количества повторений, походов и весовой нагрузки.*

#### **Тема №7. Зачётное занятие.**

*Практика:* обучающиеся сдают контрольные нормативы, принимают участие в соревнованиях силовой направленности между обучающимися секции для выявления уровня силовой подготовки.

### **2.4. Учебно-тематический план**

#### **ДООП «Секция гимнастики «Правильный подход»**

#### **4 года обучения**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая и специальная физическая подготовка	42	5	37
2	Кроссфит	50	6	44

3	Специально-силовая подготовка	52	6	46
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>

### **Модуль 1 «Общая и специальная физическая подготовка»**

Модуль «Общая и специальная физическая подготовка» направлен на освоение комплексов упражнений, которые представляют собой общую и специальную физическую направленность. В основе данного модуля лежит развитие всесторонних и специальных физических качеств, общее повышение уровня физических возможностей организма и воспитание необходимых двигательных умений и качеств.

**Цель модуля:** освоение общей и специальной физической подготовки путем занятий в тренажерном зале с использованием спортивного инвентаря (тренажеров).

#### **Задачи модуля:**

##### Обучающие:

- обучить комплексным упражнениям по общей и специальной физической подготовке;
- изучить основы физической культуры, здорового образа жизни распорядка и режима дня.

##### Развивающие:

- сформировать интерес к здоровому образу жизни.

##### Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью.

#### **Планируемые результаты:**

##### Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;

- основы личной гигиены, технику безопасности нахождения в тренажерном зале и правила при работе со спортивным инвентарем;

- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять базовые комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**Учебно-тематический план модуля  
«Общая и специальная физическая подготовка»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, входная диагностика
2. Общефизическая подготовка	18	2	16	Наблюдение, беседа
3. Упражнения на нижние части тела	10	1	9	Наблюдение, беседа
4. Упражнения на верхние части тела	10	1	9	Наблюдение, беседа

5. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>42</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	

### **Содержание программы модуля**

#### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория:* педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с программой модуля, рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале и работы со спортивным инвентарем и тренажерами, основы здорового образа жизни, распорядка и режима дня.

*Практика:* педагог проводит входную диагностику обучающихся для выявления уровня подготовки детей в данном виде деятельности.

#### **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее комплексы упражнений для разминки и растяжки, выполняют и закрепляют упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, туловища, шеи и спины (из положений стоя, лежа и сидя на полу).

#### **Тема №3. Упражнения на нижние части тела.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений на нижние части тела.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее упражнения на нижние части тела, выполняют базовые упражнения: выпады с грифом (штангой), боковые выпады, приседания с грифом (штангой), наклоны с гантелями, присед в косые выпады, подъем таза вверх лежа на спине, поочередные подъемы на скамью, махи ногой вверх в упоре, осваивают баланс тела на одной ноге, выполняют подъемы на носок с прямой

ногой и т.д., закрепляют упражнения «Пистолет», «Ягодичный мостик», «Ласточка», «Доброе утро», выполняют сгибание и разгибание ног на тренажере, тягу штанги бедрами.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением количества повторений и походов.*

#### **Тема №4. Упражнения на верхние части тела.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений на верхние части тела.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее упражнения на верхние части тела, базовые упражнения: махи гантелями в стороны, вис на перекладине, подтягивание, классические и боковые скручивания, тягу гантелей с упором в пол, отжимания от пола с широкой и узкой постановкой рук, разведение гантелей в положении лежа, тягу гантелей (штанги) к поясу, тягу штанги к плечам, тягу верхнего блока широким и узким хватом, удерживают снаряд перед собой на вытянутых руках, выполняют упражнения на перекладине обратным хватом, осваивают и закрепляют упражнение «Пуловер» с гантелью лежа на скамье.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением количества повторений и походов.*

#### **Тема №5. Итоговое занятие.**

*Практика:* обучающиеся сдают контрольные нормативы, представляют преподавателю изученные упражнения.

### **Модуль 2 «Кроссфит»**

Модуль «Кроссфит» направлен на освоение специальных ключевых физических качеств и изучение комплексов упражнений на силу, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений и т.д. Особенность при выполнении данных упражнений заключается в том, что выполняются с высокой интенсивностью и задействуют разные группы мышц. При выполнении упражнений используется собственный вес,

спортивное оборудование и инвентарь. В процессе занятий происходит постепенное увеличение нагрузки и интенсивности при выполнении упражнений. В комплекс ГТО входят упражнения, которые предлагаются для выполнения в ходе занятий по модулю «Кроссфит». Данный тип упражнений способствует развитию физических и волевых качеств обучающихся.

**Цель модуля:** развитие специальных ключевых физических качеств посредством круговой тренировки в тренажерном зале.

**Задачи модуля:**

Обучающие:

- изучить комплекс упражнений круговых тренировок на развитие физических качеств: ловкости, скорость, гибкость выносливости и координации движений и т.д.

Развивающие:

- развить физические качества: ловкость, выносливость, гибкость, скорость, координация движений и т.д.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью.

**Планируемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений круговых тренировок на развитие физических качеств: ловкость, гибкость, выносливость, скорость, координация движений и т.д.;

- основы личной гигиены и технику безопасности нахождения в тренажерном зале;

- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные комплексы упражнений круговых тренировок на развитие физических качеств: ловкость, гибкость, выносливость, скорость, координация движений и т.д.;

- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений круговых тренировок на развитие физических качеств: ловкость, гибкость, выносливость, скорость, координация движений и т.д.

**Учебно-тематический план модуля  
«Кроссфит»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
2. Общая физическая подготовка	6	1	5	Наблюдение, беседа
3. Упражнения для развития быстроты	12	1	11	Наблюдение, беседа
4. Упражнения для развития ловкости	12	1	11	Наблюдение, беседа
5. Упражнения для развития гибкости	12	1	11	Наблюдение, беседа
6. Упражнения для развития выносливости	4	1	3	Наблюдение, беседа
7. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	

## Содержание программы модуля

### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория:* педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с программой модуля, рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале и работы со спортивным инвентарем и тренажерами.

*Практика:* педагог проводит тестирование теоретических знаний обучающихся.

### **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее комплексы упражнений для разминки и растяжки, выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, туловища, шеи и спины (из положений стоя, лежа и сидя на полу).

### **Тема №3. Упражнения для развития быстроты.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений для развития быстроты.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее базовые упражнения для развития быстроты, выполняют бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину, скоростной бег с использованием мяча, упражнения с использованием одного или двух мячей, прыжки вперед/назад на двух ногах, прыжки на тумбу с весом.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением нагрузки.*

### **Тема №4. Упражнения для развития ловкости.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений для развития ловкости.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее базовые упражнения для развития ловкости, выполняют кувырки назад и вперед, прыжки на месте с поворотом в 90°, прыжки на одной ноге с

поочередной сменой ног, играют в подвижные игры, в основе которых лежит развитие ловкости («Подбрось» – «Поймай», «Перебрось мяч», «Мяч в обруч», «Висячий мост», «Перемени предмет»), выполняют упражнение «Гимнастическое колесо» (влево и вправо), стойку на голове, прыжки (скок) на спортивный снаряд.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением нагрузки.*

#### **Тема №5. Упражнения для развития гибкости.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения комплексов упражнений для развития гибкости.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее базовые упражнения для развития гибкости, упражнения для развития гибкости плеч, рук, спины, ног и тазобедренных суставов, выполняют растяжку грудных мышц с использованием скакалки, комплексную растяжку на опоре, упражнение на укрепление мышц спины «Гиперэкстензия».

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением нагрузки.*

#### **Тема №6. Упражнения для развития выносливости.**

*Теория:* педагог напоминает правила, основы и особенности техники выполнения комплексов упражнений для развития выносливости.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее упражнения для развития выносливости, упражнения с использованием велотренажера и беговой дорожки, кроссфит-комплексы, участвуют в эстафетах и спортивно-силовых состязаниях.

#### **Тема №7. Итоговое занятие.**

*Практика:* обучающиеся сдают контрольные нормативы, представляют преподавателю изученные упражнения.

### **Модуль 3 «Специально-силовая подготовка»**

Модуль «Специально-силовая подготовка» направлен на развитие силовых способностей обучающихся с использованием спортивного инвентаря (тренажеров). Тем самым специально-силовая подготовка играет

ведущую роль в формировании структуры силовых способностей обучающихся.

**Цель модуля:** улучшение физических качеств обучающихся посредством выполнения комплексов специально-силовых упражнений с использованием спортивного инвентаря (тренажеров).

**Задачи модуля:**

Обучающие:

- ознакомить с техникой выполнения специально-силовых упражнений на тренажерах или с использованием инвентаря;
- изучить различные комплексы упражнений с использованием спортивного инвентаря;
- обучить комплексу упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовым упражнениям.

Развивающие:

- сформировать потребность к углубленному изучению силовых упражнений;
- сформировать интерес к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью;
- воспитать умение работать в команде.

**Планируемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- технику выполнения специально-силовых упражнений;
- комплексы упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовые упражнения, упражнения со снарядами (тренажерами);
- основы личной гигиены и технику безопасности нахождения в тренажерном зале;
- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные комплексы специально-силовых упражнений;

- выполнять различные комплексы специально-силовых упражнений с использованием тренажеров и спортивного инвентаря;

- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по общефизической подготовки, силовые и специальные упражнения.

**Учебно-тематический план модуля  
«Специально-силовая подготовка»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
2. Общефизическая подготовка	8	1	7	Наблюдение, беседа
3. Технические упражнения лежа (гриф, гантели)	18	1	17	Наблюдение, беседа
4. Технические упражнения стоя	6	1	5	Наблюдение, беседа
5. Упражнения базовые: приседания, жим лёжа, становая тяга	6	1	5	Наблюдение, беседа
6. Упражнение для развития мышц	10	1	9	Наблюдение, беседа

7. Зачётное занятие	2	-	2	Сдача нормативов, соревнования
<b>Всего:</b>	<b>52</b>	<b>6</b>	<b>46</b>	

### **Содержание программы модуля**

#### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория:* педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с программой модуля, рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале, о спортивном инвентаре и тренажерах: их видах и назначениях, а также о правилах работы со спортивным инвентарем и тренажерами.

*Практика:* педагог проводит тестирование теоретических знаний обучающихся.

#### **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

*Теория:* педагог напоминает о правилах, основах и особенностях техники выполнения упражнений для растяжки и разминки перед выполнением силовых упражнений с использованием спортивного инвентаря и тренажеров, основы и особенности техники выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

*Практика:* обучающиеся закрепляют изученные ранее комплексы упражнений для разминки и растяжки перед выполнением силовых упражнений с использованием спортивного инвентаря и тренажеров, выполняют и закрепляют упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, туловища, шеи и спины (из положений стоя, лежа и сидя на полу).

#### **Тема №3. Технические упражнения лежа (гриф, гантели).**

*Теория:* педагог напоминает основы и особенности техники выполнения технических упражнений из положения лежа (гриф, гантели), правила выполнения упражнений с отягощением из положения лежа.

*Практика:* обучающиеся закрепляют изученные ранее упражнения из положения лежа с использованием спортивного инвентаря: жим с грифом (штангой) лежа на вертикальной скамье, разведение гантелей лежа, выполняют жим штанги лежа на скамье, разведение гантелей из прямого угла, ягодичный мостик на полу с гантелями, V-складка с гантелью, Т-образные раскрытия спины, подъемы на бицепс на лавке, тяга гантелей на наклонной скамье, жим лежа узким хватом, французский жим лежа с использованием ez-грифа, упражнение «Пуловер» с использованием гантель.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением количества повторений, походов и весовой нагрузки.*

#### **Тема №4. Технические упражнения стоя.**

*Теория:* педагог напоминает основы и особенности техники выполнения технических упражнений из положения стоя, правила выполнения упражнений из положения стоя с использованием спортивного инвентаря и тренажеров.

*Практика:* обучающиеся закрепляют изученные ранее упражнения из положения стоя, выполняют подъемы гантелей стоя для развития бицепса, упражнения на скакалках, упражнение «Молотки», прыжки с подтягиванием коленей к груди, боковые скручивания из положения стоя, скручивания с подъемом колен и с подъемом прямых ног, упражнения с использованием степ-платформы.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением количества повторений, походов и весовой нагрузки.*

#### **Тема №5. Упражнения базовые: приседания, жим лёжа, становая тяга.**

*Теория:* педагог напоминает особенности и основы техники выполнения базовых упражнений: приседания, жим лёжа, становая тяга, правила выполнения упражнений с отягощением.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее базовые упражнения: приседания с грифом (штангой), жим лежа, становая

тяга, жим лежа на вертикальной скамье, выполняют присед с широкой и узкой постановкой ног.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением количества повторений, походов и весовой нагрузки.*

#### **Тема №6. Упражнение для развития мышц.**

*Теория:* педагог напоминает правила, основы и особенности техники выполнения комплексов упражнений для развития мышц с использованием спортивного инвентаря и тренажеров.

*Практика:* обучающиеся выполняют и закрепляют изученные ранее упражнения для развития мышц с использованием спортивного инвентаря, упражнения «Берпи», «Планка», «Динамичная планка», «Пуанты», «Пружина», «Альпинист», «Супермен», выполняют подъемы ног из положения лежа, подъем корпуса лежа на животе, подъем ягодиц, подъемы туловища из положения лежа (классические и косые скручивания), подъем по канату для развития мышц рук и спины.

*\* упражнения выполняются с постепенным увеличением количества повторений, походов и весовой нагрузки.*

#### **Тема №7. Зачётное занятие.**

*Практика:* обучающиеся сдают контрольные нормативы, принимают участие в соревнованиях силовой направленности между обучающимися секции для выявления уровня силовой подготовки.

### 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Методическое обеспечение программы:

##### *Инструкция по технике безопасности:*

- стенд по охране труда при работе в тренажерном зале (техника безопасности при занятиях на тренажерах и с использованием спортивного инвентаря).

##### *Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях:*

- наглядные пособия по анатомии мышечной системы человека;
- памятки для обучающихся;
- комплексы упражнений для тренировки различных групп мышц;
- методические пособия для обучающихся;
- тестовые материалы;
- контрольные нормативы.

##### *Дистанционные образовательные формы:*

- видео- и аудио- уроки, лекции;

- публикация материалов, учебных пособий, а также презентаций с полным описанием комплексов упражнений, которые выполняются на занятиях в секции гимнастики «Правильный подход» на платформе социальной сети Вконтакте (<https://vk.com/club192287817>), образовательной платформе ИКОП «Сферум». В разделе «Методические материалы» ([https://vk.com/topic-192287817\\_46979505](https://vk.com/topic-192287817_46979505)) публикуется литература для самостоятельного изучения;

- групповые и индивидуальные дистанционные консультации со стороны педагога осуществляются с использованием социальных сетей, прежде всего, сообщество Вконтакте и информационно-коммуникационной платформы «Сферум», а также электронной почты [kovalevm.kovalev@yandex.ru](mailto:kovalevm.kovalev@yandex.ru).

Контроль выполнения заданного материала осуществляется путем видеоотчета, который присылается обучающимся после выполнения заданного комплекса упражнений.

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

- Штанга;
- Гантели различной массы;
- Наклонная скамья;
- Скамья для жима с груди;
- Скамья для проработки мышц пресса;
- Грифы;
- Скакалки;
- Обручи;
- Велотренажер;
- Жгуты и экспандеры;
- Набивные мячи разной массы;
- Гири различной массы;
- Беговая дорожка;
- Гимнастические маты;
- Гимнастические коврики;
- Тренажер для развития мышц спины и живота;
- Тренажер «Скамья»;
- Секундомер;
- Гимнастические резинки (резинки для фитнеса);
- Тренажер для укрепления мышц ягодиц и бедер;
- Брусья.

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альциванович К.К. 1000 + 1 совет о питании при занятии спортом. – Мн.: Современный литератор, 2001 – 288 с.
2. Ананьев Б.Г., Рыбалко Е.Ф. Особенности восприятия пространства. – М.: 1964 – 304 с.
3. Антонова Э.Р. Общеразвивающие упражнения. Рекомендации – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021 – 52 с.
3. Баршай, В. М. Гимнастика. Учебник для вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: КноРус, 2013 – 312 с.
4. Варзиев С. Энциклопедия современного бодибилдинга. – М.: Рипол Классик, 2021 – 448 с.
5. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1977 – 253 с.
6. Виленский М.Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020 – 216 с.
7. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991 – 96 с.
8. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. – М.: 2001 – 240 с.
9. Захарова, Н.А. Физическая подготовка в системе школьного образования: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2021 – 60 с.
10. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990 – 63 с.
11. Курьсь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь. 1998 – 129 с.
12. Лавров В.В., Шапошников Ю.В. Истоки богатырства. Секреты атлетизма. – ФИС, 1989 – 286 с.

13. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. – М.: 1997 – 72 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: 1991 – 543 с.
15. Маргазин В.А., Семенова О.Н., Ачкасов Е.Е. и др. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник для институтов физической культуры и тренеров. – СПб.: СпецЛит, 2013 – 256 с.
16. Петров, В.К. Ваш помощник тренажер. – М.: Сов. спорт, 1991 – 44 с.
17. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. – СПб.: 1999 – 72 с.
18. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов. – М.: Издательство Юрайт, 2023 – 450 с.
19. Решетников Г.С. Гимнастика мужчины. М.: 1986 – 111 с.
20. Сапоженков, В.А. Составление индивидуальных тренировочных программ по атлетической гимнастике: метод. Разработка. – Тольятти: Тольятт. акад. упр., 2009 – 26 с.
21. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: 1994 – 159 с.
22. Фотхин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. М.: 1991 – 144 с.
23. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для ВПО – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2013 – 479 с.
24. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. – М.: Эксмо-пресс, 2000 – 790 с.
25. Шестопалов С.В. Бодибилдинг. – Ростов-н/Д, 2000 – 192 с.
26. Ягодин В.В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019 – 114 с.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

№ п/п	Физические качества	Тесты	Юноши			Девушки		
			17-18 лет	15-16 лет	12-14 лет	17-18 лет	15-16 лет	12-14 лет
1	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	10-9 см.	8 см.	7-6 см.	9-8 см.	7 см.	6-5 см.
2	Сила мышц рук	Отжимания на руках (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушкам с опорой на колени)	35	30	20	25	20	15
3	Сила мышц ног	Приседания	35	30	20	25	20	15
4	Статическая выносливость	Стойка на руках с упором на стену	30 сек.	20 сек.	15 сек.	25 сек.	15 сек.	10 сек.
5	Упражнения для определения координации	Прыжки назад/вперед	25	20	15	20	15	10
6	Ловкость	Поочередные прыжки на скакалке	30	25	20	25	20	10
7	Статическая выносливость	Классическая планка	30 сек.	20 сек.	15 сек.	25 сек.	15 сек.	10 се.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

№ п/п	Физические качества	Тесты	Возраст	Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Мышцы плечевого пояса (бицепс, трицепс, дельта, трап.)	Подъемы штанги на бицепс (гантели)  Жим штанги лежа	12-14 лет	2 кг. 12,5 кг.	1 кг. 12 кг.	0,5 кг. 10 кг.	1,5 кг. 12 кг.	1 кг. 10,5 кг.	0,5 кг. 10 кг.
			15-16 лет	4 кг. 25 кг.	3 кг. 20 кг.	2 кг. 15 кг.	3 кг. 20 кг.	2 кг. 15 кг.	1 кг. 10 кг.
			17-18 лет	7 кг. 30 кг.	6 кг. 25 кг.	5 кг. 20 кг.	6 кг. 25 кг.	5 кг. 20 кг.	4 кг. 15 кг.

2	Мышц пресса (пресс, бока)	Подъем туловища в положении лежа (на поверхности с наклоном 15-20%)	12-14 лет	12	10	8	10	8	6
			15-16 лет	15	12	10	12	10	8
			17-18 лет	20	15	12	15	12	10
3	Мышцы ног (двуглавая, четырехглавая, икроножная)	Приседания со штангой на плечах	15-16 лет	25 кг.	20 кг.	15 кг.	20 кг.	15 кг.	10 кг.
			17-18 лет	30 кг.	25 кг.	20 кг.	25 кг.	20 кг.	15 кг.