

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАСКАД»  
Г. ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

Принята (с дополнениями) на  
заседании педагогического совета  
МУДО «ЦДО «Каскад»,  
протокол № 10 от 01.07.2025г.,

Утверждаю:  
Директор МУДО «ЦДО «Каскад»  
\_\_\_\_\_ Т.Ю. Захарченко  
«01» 07 2025г.

Утверждена приказом № 0107003 о/д от  
01.07.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Атлетическая гимнастика»**

ID программы: 205  
Направленность программы:  
физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Категория и возраст обучающихся: 13-18  
лет  
Срок освоения программы: 2 года  
Объем часов в год: 144 ч.  
Объем реализации программы: 288 ч.  
Разработчик программы: Князев Юрий  
Геннадьевич, педагог дополнительного  
образования  
Методическое сопровождение: Ванюкова  
Лариса  
Вячеславовна, заместитель директора  
МУДО «ЦДО «Каскад»

г. Волжск  
2025г.

## Содержание

|                                                                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....                                                           | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                                                                      | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                                                                                    | 5  |
| 1.3. Объём программы.....                                                                                            | 6  |
| 1.4. Содержание программы.....                                                                                       | 6  |
| 1.5. Планируемые результаты.....                                                                                     | 9  |
| Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....                                                        | 10 |
| 2.1. Учебный план.....                                                                                               | 10 |
| 2.2. Календарный учебный график.....                                                                                 | 12 |
| 2.3. Рабочая программа воспитания объединения «Олимп».....                                                           | 14 |
| 2.4. Условия реализации программы.....                                                                               | 25 |
| 2.5. Формы и порядок итоговой аттестации.....                                                                        | 27 |
| 2.6. Оценочные материалы.....                                                                                        | 27 |
| 2.7. Методические материалы.....                                                                                     | 27 |
| 2.8. Иные компоненты.....                                                                                            | 31 |
| 2.9. Список литературы.....                                                                                          | 38 |
| 2.9.1. Список литературы, используемый педагогом дополнительного образования.....                                    | 38 |
| 2.9.2. Список литературы, рекомендуемый для использования учащимися и их родителями (законными представителями)..... | 39 |
| 2.9.3. Ресурсы, используемые из информационно-телекоммуникационной сети Интернет.....                                | 39 |

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – ДООП) разноуровневая физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика» разработана в 2019 году. Современный вариант программы в последний раз был усовершенствован в 2025 году и опирается на документы регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования:

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. 3 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

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

- Приложение 1 к письму № ГД-39/04 Министерства просвещения Российской Федерации «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН

2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (20.08.2014г. № 33660);

- Приложение к письму Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителя и благополучия человека от 8 мая 2020 г. № 02/8900-2020-24 «Рекомендации по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19»,

- Постановление № 16 от 30.06.2020 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»,

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573), вступило в силу с 1 января 2021 года,

- Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Каскад» г. Волжска Республики Марий Эл

Атлетизм или Атлетическая гимнастика – это система упражнений с различными отягощениями: штангой, гантелями, гириями, амортизаторами, блочными устройствами и т. п. Направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического сложения.

Отмечено, что занятия на тренажерах интересны и доступны, они повышают эмоциональный тонус, развивают чувство ответственности и самоконтроля.

Данная программа направлена на развитие у учащихся интереса к разным видам и формам двигательной деятельности, формированию осознанного отношения к занятиям физической культурой, развитию физических качеств, обеспечению учащихся оптимальным уровнем двигательной активности.

#### **Направленность программы.**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития обучающихся объединения «Олимп» Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Каскад» г. Волжска Республики Марий Эл, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

## **Актуальность программы**

Занятия физической культурой и спортом имеют важное значение для жизни и непосредственно для здоровья человека. Сегодня все чаще звучит тема здорового образа жизни как неотъемлемой составляющей социального развития народа. Поговорка «В здоровом теле - здоровый дух» получает новое звучание как постулат прогрессивной нации. Тренажерный зал может стать местом проведения свободного времени значительной части молодежи города. Учитывая особое внимание государства к проблемам молодежи, молодой семьи и ее гармоничному развитию, этот факт очень важен для дальнейшей пропаганды здорового образа жизни. Вполне естественно, что для молодых людей станет привлекательной возможность провести свободное время в комфортных и здоровых для себя условиях: шаговая доступность зала, музыкальное сопровождение. Занятия в тренажерном зале станут очередным шагом к развитию массового спорта, популяризации здорового образа жизни и укреплению материально-технической базы.

## **Новизна, педагогическая целесообразность, отличительная особенность**

**Новизна.** Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог дополнительного образования, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

**Особенностями** данной ДООП являются: разноуровневые и разновозрастные учебные группы; оптимизация учебного процесса применительно к одаренным учащимся; предоставление обучающимся объединения «Олимп» свободы выбора ряда элементов учебного процесса; применение принципа вариативности - содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний. Это позволяет организовать учебный процесс, посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении данной ДООП каждый своим темпом.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

- повышение уровня физической образованности, посредством формирования на основе обучения техники атлетической

гимнастики у учащихся потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании,

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- формировать способность к совершенствованию двигательных качеств,
- формировать способность к усвоению упражнений сложной координации движения, большой физической силы.
- формировать систему знаний по выполнению техники физических упражнений.
- изучить санитарно-гигиенические требования, правила самоконтроля, страховки, гигиены, закаливания, режима дня, питания.

#### Развивающие:

- развивать физические способности,
- развивать жизненно необходимые двигательные навыки.
- развивать психические качества, такие как: воля и целеустремленность в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание.
- развивать способность к самостоятельному планированию своей деятельности.

#### Воспитательные:

- формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности.
- совершенствовать спортивное мастерство.
- совершенствовать физические качества, такие как: силовая выносливость, ловкость, гибкость, координация движений, быстрота реакции.
- воспитывать патриотизм и чувство долга.

### **1.3. Объём программы**

Объём программы составляет 144 часа в год. Занятия проводятся 4 часа неделю в режиме: 45 мин. занятие, 15 мин. организованный отдых. Обучающиеся для занятий атлетической гимнастикой обязаны предоставить педагогу медицинские справки о состоянии здоровья.

**Адресаты ДООП «Атлетическая гимнастика»:** возраст обучающихся, участвующих в реализации данной ДООП: 13 -18 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в процессе учебного года.

### **1.4. Содержание программы**

#### **Содержание программы 1 года обучения:**

- Вводный блок. Правила поведения в тренажерном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.
- Краткий обзор развития физкультуры. История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России.
- Рабочие места, оборудование, снаряжение Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

- Гигиена и самоконтроль занятий Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и —спортивной форме.

- Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

- Контрольные упражнения. Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения. Контрольные упражнения (тестирование) Тема - Соревнования. Соревнования проводятся среди учащихся объединения «Олимп». Соревнования по троеборью, четырёхборью, пятиборью, многоборью проводятся среди учащихся объединения «Олимп». Они бывают посвящены Новому году и Рождественским праздникам, Дню Учителя, Дню Пожилых людей, Дню Защитника Отечества, Международному женскому дню 8 марта, Дню Победы, Международному дню защиты детей, также подобные состязания проводятся в рамках всевозможных городских и республиканских акций, ежегодного Месячника военно-патриотического воспитания и оборонно-массовой работы в период с 22 января по 23 февраля. Проведение соревнований можно проводить по упрощенным правилам, а также по вспомогательным упражнениям. Знания и умения Предметно-информационный компонент: - знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем; - знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье. Деятельностно-коммуникативный компонент: - применение знания, умения и навыков

физической культуры в практической деятельности; - умение самостоятельно готовится к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия; - самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни. Ценностно-ориентационный компонент: - сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры; - гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей; - отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации; - ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

### **Содержание программы 2-го года обучения:**

- Вводный блок. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.
- . Краткий обзор развития физкультуры История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города.
- . Рабочие места, оборудование, снаряжение Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Устройство тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.
- Гигиена и самоконтроль занятий. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и —спортивной форме. Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль.
- Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем.

Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

- Контрольные упражнения Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения. Контрольные упражнения (тестирование) Тема - Соревнования. Соревнования проводятся среди учащихся объединения «Олимп». Соревнования по троеборью, четырёхборью, пятиборью, многоборью проводятся среди учащихся объединения «Олимп». Они бывают посвящены Новому году и Рождественским праздникам, Дню Учителя, Дню Пожилых людей, Дню Защитника Отечества, Международному женскому дню 8 марта, Дню Победы, Международному дню защиты детей, также подобные состязания проводятся в рамках всевозможных городских и республиканских акций, ежегодного Месячника военно-патриотического воспитания и оборонно-массовой работы в период с 22 января по 23 февраля.

Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям. Знания и умения Предметно-информационный компонент: - знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем; - знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье. Деятельностно-коммуникативный компонент: - применение знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности; - умение самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия; - самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни. Ценностно-ориентационный компонент: - сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры; - гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей; - отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации; - ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

### **1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты**

В результате освоения данной программы к концу **1-го и 2-го года обучения** обучающиеся

*Будут знать:*

- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;

- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

*Будут уметь:*

- составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Учебный план**

#### **Учебный план 1-го года обучения**

| №<br>пп  | Раздел, тема                                                      | Количество часов |                              |                                         | Формы<br>итоговой<br>аттестаци<br>и<br>заня<br>тия |
|----------|-------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|
|          |                                                                   | Все<br>го        | Теоретиче<br>ские<br>занятия | Пра<br>кти<br>ческ<br>ие<br>заня<br>тия |                                                    |
| <b>1</b> | <b>Вводный блок.</b>                                              |                  |                              |                                         | тестирова<br>ние                                   |
| 1.1.     | Инструктаж по технике безопасности                                | 3                | 1                            | 2                                       |                                                    |
| 1.2.     | Рабочие места, оборудование, снаряжение                           | 4                | 1                            | 3                                       |                                                    |
| 1.3.     | Гигиена и самоконтроль                                            | 3                | 1                            | 2                                       |                                                    |
| <b>2</b> | <b>Основы двигательной деятельности при выполнении упражнений</b> |                  |                              |                                         |                                                    |
| 2.1      | Упражнения для мышц живота                                        | 17               | 1                            | 16                                      |                                                    |
| 2.2.     | Упражнения для мышц груди                                         | 15               | 1                            | 14                                      |                                                    |
| 2.3.     | Упражнения для мышц рук                                           | 14               | 1                            | 13                                      |                                                    |
| 2.4.     | Упражнения для мышц ног                                           | 13               | 1                            | 12                                      |                                                    |
| 2.5.     | Упражнения для мышц ягодиц                                        | 10               | 1                            | 9                                       |                                                    |
| 2.6.     | Упражнения для мышц плеча                                         | 10               | 1                            | 9                                       |                                                    |
| <b>3</b> | <b>Общая спортивная физиология</b>                                |                  |                              |                                         | Тестирова<br>ние,<br>соревнова<br>ния              |
| 3.1.     | Энергетика мышечного сокращения                                   | 8                | 1                            | 7                                       |                                                    |

|              |                                                                                                   |            |           |            |              |   |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|--------------|---|
| 3.2.         | Функциональные изменения при физических нагрузках                                                 | 9          | 1         | 8          |              | 8 |
| 3.3.         | Физиологические основы утомления                                                                  | 8          | 1         | 7          |              | 4 |
| <b>4</b>     | <b>Основы спортивной тренировки</b>                                                               |            |           |            | соревнования |   |
| 4.1.         | Общие и специальные принципы спортивной тренировки                                                | 4          | 1         | 3          |              | 2 |
| 4.2.         | Средства и методы спортивной тренировки                                                           | 4          | 1         | 3          |              | 2 |
| 4.3.         | Составление программы тренировок                                                                  | 7          | 1         | 6          |              |   |
| <b>5</b>     | <b>Основы спортивной медицины</b>                                                                 |            |           |            |              |   |
| 5.1.         | Исследования и оценка физического развития                                                        | 5          | 1         | 4          |              | 3 |
| 5.2.         | Перетренированность и перенапряжение. Острые патологические состояния                             | 5          | 1         | 4          |              | 3 |
| <b>6</b>     | <b>Диетология</b>                                                                                 |            |           |            | тестирование |   |
| 6.1.         | Энергозатраты и сбалансированное питание. Белки. Жиры. Углеводы                                   | 2          | 2         | 0          |              |   |
| 6.2.         | Составление программы питания с учетом физиологических характеристик и анатомических особенностей | 3          | 3         | 0          |              |   |
| <b>ИТОГО</b> |                                                                                                   | <b>144</b> | <b>22</b> | <b>122</b> |              |   |

#### Учебно-тематический план 2-го года обучения

| № пп     | Раздел, тема                                                      | Количество часов |                   |                  |                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|
|          |                                                                   | Всего            | теоретич. занятия | практич. занятия | Формы итоговой аттестации |
| <b>1</b> | <b>Вводный блок.</b>                                              |                  |                   |                  |                           |
| 1.1.     | Инструктаж по технике безопасности                                | 3                | 1                 | 2                |                           |
| 1.2.     | Рабочие места, оборудование, снаряжение                           | 4                | 1                 | 3                |                           |
| 1.3.     | Гигиена и самоконтроль                                            | 3                | 1                 | 2                |                           |
| <b>2</b> | <b>Основы двигательной деятельности при выполнении упражнений</b> |                  |                   |                  |                           |
| 2.1.     | Упражнения для мышц спины                                         | 14               | 1                 | 13               |                           |
| 2.2.     | Упражнения для мышц живота                                        | 12               | 1                 | 11               |                           |
| 2.3.     | Упражнения для мышц груди                                         | 12               | 1                 | 11               |                           |
| 2.4.     | Упражнения для мышц рук                                           | 13               | 1                 | 12               |                           |
| 2.5.     | Упражнения для мышц ног                                           | 10               | 1                 | 9                |                           |
| 2.6.     | Упражнения для мышц ягодиц                                        | 10               | 1                 | 9                |                           |

|          |                                                                       |            |           |            |              |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|--------------|
| 2.7.     | Упражнения для мышц плеча                                             | 9          | 1         | 8          | 8            |
| 2.8      | Упражнения на развитие подвижности в суставах                         | 8          | 1         | 7          | 4            |
| <b>3</b> | <b>Общая спортивная физиология</b>                                    |            |           |            | соревнования |
| 3.1.     | Физиология нервно-мышечного аппарата.                                 | 4          | 1         | 3          | 2            |
| 3.2.     | Физиологические системы и их адаптация к физическим нагрузкам         | 4          | 1         | 3          | 2            |
| 3.3.     | Физическая работоспособность                                          | 7          | 1         | 6          |              |
| 3.4.     | Характеристика восстановительных процессов                            |            |           |            |              |
| <b>4</b> | <b>Основы спортивной тренировки</b>                                   | 5          | 1         | 4          | соревнования |
| 4.1.     | Построение спортивной тренировки                                      | 5          | 1         | 4          | 3            |
| 4.2.     | Планирование и цикличность построения тренировочного процесса         |            |           |            |              |
| 4.3.     | Постановка целей и мотивация к продолжению персональных тренировок    | 2          | 2         | 0          |              |
| <b>5</b> | <b>Основы спортивной медицины</b>                                     | 3          | 3         | 0          | тестирование |
| 5.1.     | Основы общей и спортивной патологии                                   | 6          | 1         | 5          |              |
| 5.2.     | Перетренированность и перенапряжение. Острые патологические состояния | 6          | 1         | 5          |              |
| <b>6</b> | <b>Диетология</b>                                                     |            |           |            | тестирование |
| 6.1.     | Витамины. Минеральные вещества. Аминокислоты.                         | 2          | 2         | 0          |              |
| 6.2.     | Процессы метаболизма. Расчет базового обмена веществ                  | 2          | 2         | 0          |              |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                          | <b>144</b> | <b>27</b> | <b>117</b> |              |

**Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (ДООП)  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Атлетическая гимнастика»**

| Содержание                                     | Возрастные группы |
|------------------------------------------------|-------------------|
|                                                | 13-18 лет         |
| Количество возрастных групп в каждой параллели | 6                 |
| Начало реализации программы                    | 15.09.2025        |
| Конец реализации программы                     | 29.05.2026        |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Праздничные дни                                            | 1-6 и 8 января – Новогодние каникулы<br>7 января – Рождество Христово<br>8 марта - Международный женский день<br>1 мая – Праздник весны и труда<br>9 мая – День Победы<br>4 ноября – День Народного Единства |
| Продолжительность учебного года, всего недель, в том числе | 36                                                                                                                                                                                                           |
| 1 полугодие                                                | 16                                                                                                                                                                                                           |
| 2 полугодие                                                | 20                                                                                                                                                                                                           |
| Продолжительность занятий                                  | 45 мин                                                                                                                                                                                                       |
| Регламент продолжительности занятий (вторая половина дня)  | 2 раза в неделю 2 занятия по 2 академических часа,                                                                                                                                                           |
| Количество часов на реализацию занятий                     | 4 ч. на 1 учебную группу                                                                                                                                                                                     |
| Всего учебных дней на реализацию ДООП                      | 72 дня                                                                                                                                                                                                       |

**Рабочая программа  
воспитания объединения физкультурно-спортивной направленности  
«Олимп»  
на 2025-2026 учебный год**

**Цель воспитательной работы:** создание условий в объединении «Олимп» для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

**Основные задачи:**

- Развитие общей культуры обучающихся объединения «Олимп» через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания.
- Выявление и развитие творческих способностей обучающихся путем создания творческой атмосферы через организацию совместной творческой деятельности педагогов, обучающихся и родителей (законных представителей).
- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на

улучшение усвоения учебного материала.

- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия объединения «Олимп» и семьи по вопросам воспитания обучающихся данного объединения.

### **Практические задачи:**

- Выстраивание системы воспитательной работы согласно основным положениям Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года;
- Формировать у обучающихся объединения «Олимп» уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию Родины;
- Организовать работу, направленную на популяризацию традиционных российских нравственных и семейных ценностей; создать в объединении «Олимп» условия для сохранения и поддержки этнических культурных традиций, народного творчества;
- Формировать у учащихся данного объединения ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни; прививать культуру безопасной жизнедеятельности, организовать работу по профилактике вредных привычек;
- Способствовать развитию у обучающихся объединения «Олимп» экологической культуры, бережного отношения к природе; развивать у них стремление беречь и охранять природу;
- Вести в объединении «Олимп» работу, направленную на профилактику правонарушений, социально-опасных явлений на основе развития сотрудничества с социальными партнерами;
- Воспитывать у детей уважение к труду; содействовать профессиональному самоопределению обучающихся;

Методологическую базу воспитательной системы составляют следующие подходы:

**Системный подход.** Сущность подхода заключается в системном видении педагогических явлений и процессов, в различении отдельных компонентов системы и установлении между ними связей, в оценке результатов их взаимодействия и построении связей с другими внешними системами.

**Личностно-ориентированный подход.** Сущность подхода заключается в методологической ориентации педагогической деятельности, которая позволяет посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания и самореализации личности ребенка, развитие его неповторимой индивидуальности. Этот подход связан с устремлением педагога содействовать развитию индивидуальности учащегося, проявлению его субъективных качеств.

Средовой подход предполагает использование окружающей социальной среды, ее культурных и социальных объектов для гармоничного развития личности ребенка и воспитания гражданственности.

Рефлексивный подход позволяет использовать приемы рефлексии для формирования у ребенка потребности осуществлять самооценку своих отношений, результатов деятельности путем сравнения этих оценок с оценками окружающих людей, а также для дальнейшего корректирования собственной позиции.

Основные принципы организации воспитания

Принцип гуманизма предполагает отношение к личности ученика как к самоценности и гуманистическую систему воспитания, направленную на формирование целостной личности, способной к саморазвитию и успешной реализации своих интересов и целей в жизни.

Принцип духовности проявляется в формировании у школьника смысложизненных духовных ориентаций, интеллигентности и образа мысли российского гражданина, потребностей к освоению и производству ценностей культуры, соблюдению общечеловеческих норм гуманистической морали.

Принцип субъектности заключается в том, что педагог активизирует, стимулирует стремление обучаемого к саморазвитию, самосовершенствованию, содействует развитию его способности осознавать свое «Я» в связях с другими людьми и миром в его разнообразии, осмысливать свои действия, предвидеть их последствия как для других, так и для собственной судьбы.

Принцип патриотизма предполагает формирование национального сознания у молодежи как одного из основных условий жизнеспособности молодого поколения, обеспечивающего целостность России, связь между поколениями, освоение и приумножение национальной культуры во всех ее проявлениях.

Принцип демократизма основан на взаимодействии, на педагогике сотрудничества педагога и ученика, общей заботы друг о друге.

Принцип конкурентоспособности выступает как специфическая особенность в условиях демократического общества, предполагающая формирование соответствующего типа личности, способного к динамичному развитию, смене деятельности, нахождению эффективных решений в сложных условиях конкурентной борьбы во всех сферах жизнедеятельности.

Принцип толерантности предполагает наличие плюрализма мнений, терпимости к мнению других людей, учет их интересов, мыслей, культуры, образа жизни, поведения, не укладывающихся в рамки повседневного опыта, но не выходящих за нормативные требования законов.

Принцип вариативности включает различные варианты технологий и содержания воспитания, нацеленность системы воспитания на формирование вариативности мышления, умение анализировать и предполагать желаемый результат своей деятельности.

В 2022 - 2023 учебном году приоритетными направлениями в воспитательной работе в объединении «Олимп» являются:

- Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание,

- приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание);
- Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание);
- Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности);
- Общеинтеллектуальное направление: (популяризация научных знаний, проектная деятельность);
- Социальное направление: (трудовое).

Приоритетные направления воспитательной работы в 2024 – 2025 учебном году

| Направление воспитательной работы                                                                                              | Задачи работы по данному направлению                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Общекультурное (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию экологическое воспитание)</b> | <p>Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции;</p> <p>Формирование у обучающихся объединения «Олимп» таких качеств, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность. Воспитание у них любви и уважения к традициям Отечества, МУДО «ЦДО «Каскад», семьи.</p> <p>Воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Духовно-нравственное (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</b>                                         | <p>Приобщение обучающихся объединения «Олимп» к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество.</p> <p>Формирование духовно-нравственных качеств личности.</p> <p>Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях.</p> <p>Воспитание нравственной культуры, основанной на самоопределении и самосовершенствовании.</p> <p>Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия.</p> <p>Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей (законных представителей) к целенаправленному процессу воспитательной работы как в объединении «Олимп», так и в МУДО «ЦДО «Каскад».</p> <p>Включение родителей (законных</p> |

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                   | <p>представителей) обучающихся объединения «Олимп» в разнообразные сферы жизнедеятельности как самого объединения, так и МУДО «ЦДО «Каскад».</p> <p>Повышение психолого – педагогической культуры родителей (законных представителей)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Здоровьесберегающее направление:</b><br/>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</p>                                       | <p>Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся объединения «Олимп» как одной из ценностных составляющих личности обучающегося.</p> <p>Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь.</p> <p>Способствовать преодолению у обучающихся объединения «Олимп» вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.</p> |
| <p><b>Общеинтеллектуальное направление: (популяризация научных знаний, проектная деятельность)</b></p>                                                                            | <p>Создание условий в объединении «Олимп» для активной практической и мыслительной деятельности.</p> <p>Формирование потребности к изучению, создание положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся.</p> <p>Формирование у обучающихся объединения «Олимп» интереса к исследовательской и проектной деятельности, научной работе.</p> <p>Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся.</p> <p>Реализация познавательных интересов обучающихся и его потребности в самосовершенствовании, самореализации и саморазвитии.</p>                                                                                  |
| <p><b>Социальное направление:</b><br/>(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</p> | <p>Формирование готовности обучающихся объединения «Олимп» к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда. Формирование общественных мотивов трудовой деятельности как наиболее ценных и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | значимых, устойчивых убеждений в необходимости труда на пользу обществу. Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению. |
| <b>Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений</b> | Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения обучающихся объединения «Олимп» Организация в объединении «Олимп» мероприятий по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма.                            |

Реализация данных направлений предполагает:

- Создание благоприятных условий и возможностей для полноценного развития личности, для охраны здоровья и жизни детей в объединении «Олимп»
- Создание условий проявления и мотивации творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие системы непрерывного образования; преемственность уровней и ступеней образования; поддержка исследовательской и проектной деятельности;
- Освоение и использование в практической деятельности новых педагогических технологий и методик воспитательной работы;
- Дальнейшее развитие и совершенствование системы дополнительного образования;
- Координация деятельности и взаимодействие всех звеньев воспитательной системы:

Объединения «Олимп» и социума; МУДО «ЦДО «Каскад» и семьи.

#### **Планируемые результаты:**

- У обучающихся будут сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Система воспитательной работы будет более прозрачной, логичной благодаря организации через погружение в «тематические периоды»; такая система ориентирована на реализацию каждого направления воспитательной работы;

Организация занятий в объединении «Олимп»

- направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

Повышено профессиональное мастерство педагога дополнительного образования и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в объединении «Олимп»

- Повышена педагогическая культура родителей (законных представителей), система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей (законных представителей), совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи

в воспитании детей.

### **Портрет выпускника объединения «Олимп»**

- осознающий себя личностью, живущей в обществе, социально активный, осознающий глобальные проблемы современности, свою роль в их решении;
- носитель ценностей гражданского общества, осознающий свою сопричастность к судьбам Родины, уважающий ценности иных культур, конфессий и мировоззрений;
- креативный и критически мыслящий, мотивированный к познанию и творчеству, самообразованию на протяжении всей жизни;
- разделяющий ценности безопасного и здорового образа жизни и следующий им в своем поведении;
- уважающий других людей и умеющий сотрудничать с ними для достижения общего результата.

### **Календарный план воспитательной работы в объединении «Олимп» на 2025-2026 учебный год**

| <b>Направления воспитательной деятельности</b>                                                                                               | <b>Мероприятия (форма, название)</b>                                                                                      | <b>Дата проведения</b>   | <b>Ответственные</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b>                                                                                                                              |                                                                                                                           |                          |                      |
| <b>Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</b> | Социальная акция по вовлечению в деятельность объединения «Олимп» обучающихся микрорайонов г. Волжска РМЭ                 | 15.09-30.09.2025         | ПДО Князев Ю.Г.      |
| <b>Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</b>                                          | Тематическое занятие «Мы против терроризма!», посвященное Дню Солидарности в борьбе с терроризмом                         | 03.09.2025               | ПДО Князев Ю.Г.      |
| <b>Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</b>             | Месячник здоровья:<br>БДД<br>Вручение Памяток водителям<br>«Правилам движения в Ваших руках»<br>Просмотр видеоматериалов. | 15.09.2025<br>30.09.2025 | ПДО Князев Ю.Г.      |

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   |                       |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|
|                                                                                                                                                                                   | <p>Пожарная безопасность</p> <p>Обзор стенда «Правила поведения при пожаре».</p> <p>Антитеррористическая безопасность 1)</p> <p>Профилактическая беседа «Терроризм – зло против человечества»</p> |                       |                    |
| <b>ОКТАБРЬ</b>                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                       |                    |
| <p><b>Общекультурное направление:</b><br/>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>                           | <p>Принять участие во Всероссийском творческом конкурсе на лучшее знание государственной символики Российской Федерации</p>                                                                       | Октябрь 2025          | ПДО<br>Князев Ю.Г. |
| <p><b>Духовно-нравственное направление:</b><br/>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>                                                                    | <p>Единое занятие информационной безопасности. Всероссийский урок безопасности в сети Интернет.</p>                                                                                               | 17.10.2025            | ПДО<br>Князев Ю.Г. |
| <p><b>Социальное направление:</b><br/>(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</p> | <p>Профориентационное занятие «Сто дорог – одна моя»<br/>Единое занятие по теме «Мир профессий»</p>                                                                                               | 24.10.2025            | ПДО<br>Князев Ю.Г. |
| <b>НОЯБРЬ</b>                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                   |                       |                    |
| <p><b>Общекультурное направление:</b><br/>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>                           | <p>Тематическое мероприятие, посвященное Дню народного единства.</p>                                                                                                                              | 03.11.2025-07.11.2025 | ПДО<br>Князев Ю.Г. |
| <p><b>Духовно-нравственное направление:</b>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>                                                                         | <p>Тематическая беседа, посвященная Дню толерантности</p>                                                                                                                                         | 14.11.2025            | ПДО<br>Князев Ю.Г. |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                       |                    |

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                               |                 |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|
| <b>Общекультурное направление:</b><br>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание) | Единое занятие «Мы – Россияне!», посвященное Дню Конституции РФ                                                                                                                                                               | 12.12.2025      | ПДО<br>Князев Ю.Г. |
| <b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)                                             | Родительское собрание: «Современная семья: возможности и проблемы ее уклада»<br>Необходимость семейных традиций в жизни ребенка<br>Принять участие в благотворительной акции «Дари добро!», посвящённой Декаде инвалидов.     | 19.12.2025      | ПДО<br>Князев Ю.Г. |
| <b>Здоровьесберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)                | Инструктаж перед каникулами на темы: «БДД в зимний период», «Осторожно, гололед!», «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства», Профилактическая беседа с детьми «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой». | 05.12.2025      | ПДО<br>Князев Ю.Г. |
| <b>ЯНВАРЬ</b>                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |                 |                    |
| <b>Духовно-нравственное направление:</b><br>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)                                          | Викторина по ПДД, с целью выявления уровня знаний обучающихся.                                                                                                                                                                | 17.01.2026      | ПДО<br>Князев Ю.Г. |
| <b>Здоровьесберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)                | Познавательная игра «Мы за здоровый образ жизни»                                                                                                                                                                              | 24.01.2026      | ПДО<br>Князев Ю.Г. |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                               |                 |                    |
| <b>Общекультурное направление:</b><br>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей                                                   | Принять участие в патриотическом конкурсе литературного творчества «Ради жизни на Земле!...»                                                                                                                                  | Февраль<br>2026 | ПДО<br>Князев Ю.Г. |

|                                                                                                                                                        |                                                                                                  |            |                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------|
| <b>к культурному наследию, экологическое воспитание)</b>                                                                                               |                                                                                                  |            |                    |
| <b>МАРТ</b>                                                                                                                                            |                                                                                                  |            |                    |
| <b>Общекультурное направление:</b><br><b>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</b> | Праздник мам, бабушек «Встреча поколений».                                                       | 06.03.2026 | ПДО<br>Князев Ю.Г. |
| <b>АПРЕЛЬ</b>                                                                                                                                          |                                                                                                  |            |                    |
| <b>Общекультурное направление:</b><br><b>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</b> | Родительское собрание «Как родителям помочь раскрыть талант у ребенка»                           | 24.04.2026 | ПДО<br>Князев Ю.Г. |
| <b>МАЙ</b>                                                                                                                                             |                                                                                                  |            |                    |
| <b>Духовно-нравственное направление:</b><br><b>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</b>                                          | Выставка творческих работ учащихся объединения «Олимп» 2021-2022 учебный год «Руки не для скуки» | 24.05.2026 | ПДО<br>Князев Ю.Г. |

## 2.4. Условия реализации программы

### 2.4.1. Кадровое обеспечение программы

| <b>Ф.И.О.</b>           | <b>Должность</b>                    | <b>Место работы</b>                                         | <b>Основное (совместитель)</b> | <b>Образование</b>              | <b>Квалификационная категория</b>         |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|
| Князев Юрий Геннадьевич | Педагог дополнительного образования | Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр | Основное                       | Марийский «Ордена «Знак Почёта» | Высшая квалификационная категория (Приказ |

|  |  |                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | дополнительно<br>го образования<br>«Каскад» г.<br>Волжска<br>Республики<br>Марий Эл |  | государс<br>твенный<br>педагоги<br>ческий<br>институт<br>им. Н.К.<br>Крупской<br>,<br>специаль<br>ность<br>«Физичес<br>кая<br>культура<br>»,<br>квалифик<br>ация<br>«препода<br>ватель<br>физическ<br>ой<br>культуры<br>» | Министерств<br>а<br>образовани<br>я и науки<br>Республики<br>Марий Эл<br>№ 184 от<br>27.02.2024) |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **2.4.2. Материально-техническое обеспечение программы**

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

- Основной учебной базой для проведения занятий является тренажёрный зал, который снабжён тренажёрами, гантелями, грифами, блинами, гимнастическими скакалками, гирями.

Дидактические материалы:

- Комплекты для развития отдельных мышечных групп.
- Планы тренировочной нагрузки для спортсменов разного уровня
- картотека упражнений по атлетической гимнастики
- плакаты освоения технических приёмов.
- правила судейства в силовом троеборье
- положение о соревнованиях по силовому троеборью

##### **Необходимый инвентарь для проведения занятий в объединении «Олимп»**

- Силовые комплексы
- Гантели
- Штанга весом до 120 кг. (со съёмными блинами)
- Штанга с изогнутым грифом
- Ремни тяжелоатлетов
- Скакалки
- Перекладина навесная

- Брусья навесные
- Гимнастическая стенка
- Скамья
- Тренажер для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для гантелей
- Скамья навесная
- Помост
- Эспандеры
- Резиновые бинты
- Коврики

#### **2.4.3. Информационное обеспечение программы**

1. <http://nsportal.ru>
2. <http://infourok.ru>
3. <http://spo-irma2009.ucoz.ru>
4. <http://pandia.ru>
5. <http://nenuda.ru>
6. <http://uploads.ru>
7. <http://multiurok.ru>
8. <http://metod-kopilka.ru>

#### **2.5. Формы и порядок проведения итоговой аттестации**

Итоговая аттестация согласно Положению МУДО «ЦДО «Каскад» проводится один раз в год в конце учебного года в форме проведения тестирования по результатам освоения теоретических материалов ДООП «Атлетическая гимнастика», а также по результатам участия в соревнованиях среди обучающихся на уровне объединения «Олимп».

#### **2.6. Оценочные материалы**

Организация мониторинга результативности программы

Формы и методы отслеживания результативности реализации ДООП «Атлетическая гимнастика»:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в соревнованиях по армреслингу, по троеборью, четырёхборью, пятиборью, многоборью среди учащихся объединения «Олимп», посвященные Новому году и Рождественским праздникам, Дню Защитника Отечества, Международному Женскому дню, Дню Победы, Международному дню защиты детей, Дню знаний, Дню пожилого человека, Дню Учителя, Дню народного единства, Дню Матери и другим;
- участие в соревнованиях разного уровня: городских, районных и т.д.

#### **2.7. Методические материалы**

Описание основополагающих методик, педагогических технологий, форм организации педагогического процесса. Методика преподавания на протяжении всего процесса обучения по программам по атлетической гимнастике не меняется, только увеличивается силовая нагрузка и количество подходов при

выполнении упражнений. Обязательно педагог дополнительного образования использует индивидуальный подход при планировании нагрузки на каждого учащегося.

Выделяются 3 типа занятий по атлетической гимнастике:

- занятия смешанного типа (комбинирование теории и практики);
- практические занятия;
- контрольно-учетные занятия.

Традиционные методы: рассказ, беседа, практические занятия с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных кинофильмов, видеороликов, телевизионных передач.

Занятия более углубленно расширяют знания и умения в области атлетической гимнастики. При этом действует принцип доступности. Согласно программе, преимущественно осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и самостраховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий. В учебном материале для учащихся акцент делается на освоение комплексов атлетической гимнастики, но вместе с тем сохраняется в большом объёме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности. Также увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной сложности, прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки. В основы обучения по физической культуре включены знания по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности. Занятия в группах атлетической гимнастики проводятся с учётом возрастных особенностей учащихся, в соответствии с их физическим развитием и технической подготовленностью.

Теоретические сведения даются во время кратких 15-20 минутных бесед. Теоретический материал даётся учащимся не только в специально отведённое время, но и непосредственно в процессе практических занятий.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Они проходят без напряжения, т.к. нельзя часто сдерживать и предъявлять к занимающимся такие же требования в отношении дисциплины, как и к взрослым. Занятия проводятся так, чтобы учащиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились прийти на них снова. Необходимо помнить, что основная задача учащихся – учиться. Занятия же атлетической гимнастикой должны не только

укреплять здоровье и физически развивать, но и помогать в учёбе и трудовой деятельности. При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи обязательно включаются разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, а так же игровые упражнения; происходит образование правильных двигательных навыков с самого начала изучения технических действий.

Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечивать необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом обращается внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создают условия для формирования правильной техники выполнения упражнений. Занятия общей физической подготовкой направлены, прежде всего, на общее физическое развитие, на развитие физических способностей, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма, обогащаясь тем самым разнообразными навыками – как сходными с навыками избранного вида спорта, так и отличными от них.

Всё это создаёт предпосылки для совершенствования в избранном виде спорта.

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки. Педагог дополнительного образования постоянно оценивает нагрузку, которую испытывают учащиеся во время занятий. Необходимо вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы «Атлетическая гимнастика» необходимо учитывать несколько существенных моментов:

1. Установка тренажеров и тренажерных комплексов производится с учетом их технических данных, совместимости с другими снарядами и приспособлениями, удобства в эксплуатации. В целях предохранения поверхности пола от повреждений тренажеры устанавливаются на резиновые коврики. Не рекомендуется располагать рядом тренажеры, воздействующие на одни и те же части тела, мышечные группы и функциональные системы. При достаточной полезной площади зала тренажеры могут находиться в стационарном или полустационарном положении. В небольших по размеру помещениях их расставляют сразу же после выполнения разминки. Желательное количество тренажеров – по количеству участников группы. В ряде случаев наиболее удобным является работа парами, для этого требуется два комплекта однотипного оборудования.

2. Работа на спортивных тренажерах и работа с тяжестями предполагает определенный навык, поэтому перед началом самостоятельной работы необходимо обеспечить для занимающихся обязательный подготовительно-адаптационный период занятий. Этот период включает в себя обязательное освоение техники безопасности по подготовке тренажеров к работе, по работе на тренажерах, правильности выполнения упражнений, индивидуальный подбор нагрузки, умения самостраховаться и подстраховывать товарищей во время выполнения упражнений. В этот период осваивается базовый комплекс упражнений, направленный на общефизическое укрепление здоровья ученика. В этот период занятия проводятся при обязательном контроле педагога. Только после этого учащиеся допускаются к самостоятельной тренировке на снарядах и тренажерах в минигруппах по базовому комплексу упражнений, который направлен на общефизическое укрепление здоровья.

3. При комплектовании групп необходимо учитывать физические и функциональные возможности обучающихся, уровень их повседневной двигательной активности, режим учебы и отдыха. Наиболее оптимальны для оздоровительных тренировок на тренажерах группы из 12 чел. При таком количестве участников группы удастся эффективнее контролировать учебно-тренировочный процесс.

4. При проведении занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, показатели их развития, уровень развития физических качеств, рекомендации врачей.

5. По итогам проводимых в тренажерном зале занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность. Условия эффективной реализации программы Под тренажерный зал используется помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям и нормам для спортивных залов. Помещение должно отвечать следующим оптимальным микроклиматическим условиям: температура воздуха - в диапазоне 15–18 °С, относительная влажность - 35–60%, скорость движения воздуха - 0,5 м/с. Для повышения комфортности занятий на тренажерах важно организовать равномерное освещение помещения и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещенности зала – не менее 150 лк. Для занятий по программе необходимо следующее оборудование: Штанга;– Гантели;– Наклонная скамья;– скамья для жима с груди;– скамья для проработки мышц пресса;– Стойка для приседаний;– Брусья – перекладина;– Перекладина;– Блочное устройство для мышц спины;– Амортизатор;– Эспандер;– Тренажеры.– Занятия проводятся в специально оборудованном зале. Для занятий имеются все необходимые тренажеры.

- Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса

– словесные методы: беседа, обсуждение тренировочных мероприятий,

соревнований.

- Метод применения наглядных средств: стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.
- Метод расчленения упражнения
- Метод целостного упражнения
- Комбинированный метод
- Метод упражнения
- Метод программного обучения
- Метод использования технических средств
- Метод проверки знаний, умений и навыков.
- Практические методы: тренировки.

Методика занятий: установить размеры своего тела, его пропорции, тип сложения. Это поможет извлекать большую пользу из тренировок, подбирать комплексы упражнений.

Выделяются 3 типа занятий: занятия смешанного типа (комбинирование теории и практики); практические занятия, контрольно-учетные занятия.

## **2.8. Иные компоненты**

### **2.8.1. Способы проверки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика»**

#### **1. Проверка знаний по теме «Атлетическая гимнастика: этапы становления»**

**1. Датой рождения атлетизма можно считать**

- а) 10 августа 1885 г.**
- б) 15 сентября 1890 г.
- в) 31 декабря 1921 г.

**2. Кого в России стали называть «отцом русской атлетики»?**

- а) Фетисова
- б) Тарасова
- в) Краевского**

**3. Где устраивались в России соревнования и выступления с атлетическими номерами в конце 19 в.-начале 20 в.?**

**Правильный ответ:** В России соревнования и выступления с атлетическими номерами в конце 19 в. -начале 20 в. устраивались повсюду: в роскошных цирках, пуританских садах «Общества попечительства о народной трезвости», городских театрах, парках, а также в многочисленных балаганах, которые колесили по просторам России

**4. Перечислите наиболее известных спортсменов конца 19в. – начала 20в.**

**Правильный ответ:** Георг Гаккеншмидт, Георг Лурих, Алекс Аберг (Эстония); Хаджи-Мухан (Казахстан); Коста Майсурадзе, Сали Сулейман (Кавказ); легендарный Иван Шемякин, Николай Вахтуров, Терентий Корень,

«великан» Григорий Кашеев (Россия).

**5. Кто был инициатором открытия 30 января 1897 г. первого Петербургского атлетического общества?**

- а) Георг Гаккеншмидт
- б) Иван Шемякин
- в) Граф Г.И. Рибопьер**

**6. В конце 19 века кто был выбран эталоном для подражания?**

- а) Коста Майсурадзе
- б) Евгений Сандов**
- в) Сали Сулейман

**7. Перечислите суперзвёзд, которые появились в 1970-1980-х годах и которые внесли свою лепту в развитие и пропаганду атлетической гимнастики и бодибилдинга.**

**Правильный ответ:** А. Шварценеггер, Ф. Зейн, С. Олива, Р. Уэйн

**Критерии оценивания:** за каждый правильный ответ 5 баллов.

Высокий уровень освоения темы: 25-35 баллов, средний уровень – 10-25 баллов, низкий уровень – 0-10 баллов.

#### **Интерпретация результатов теста по теме**

##### **«Атлетическая гимнастика: этапы становления»**

В 2020-2021 учебном году это задание выполнили 81 обучающийся объединения «Олимп», 29 (35,8%) из которых показали высокий уровень знания темы «Атлетическая гимнастика: этапы становления», средний уровень у 38-ми (46,9%) обучающихся, низкий уровень наблюдался у 14-ти (17,3%) учащихся.

В 2021-2022 учебном году это задание выполнили также 81 обучающийся объединения «Олимп», 34 (42%) из которых показали высокий уровень знания темы «Атлетическая гимнастика: этапы становления», средний уровень у 42-х (51,9%) обучающихся, низкий уровень наблюдался у 5-ти (6,1%) обучающихся.

В 2022-2023 учебном году это задание выполнили также 81 обучающийся объединения «Олимп», 34 (42%) из которых показали высокий уровень знания темы «Атлетическая гимнастика: этапы становления», средний уровень у 42-х (51,9%) обучающихся, низкий уровень наблюдался у 5-ти (6,1%) обучающихся.

#### **II. Проверка знаний по теме**

##### **«История развития знаний о строении и функциях организма человека» (выбор одного правильного ответа)**

**1. Известный восточный врач, живший на рубежах X–XI веков, описавший в своих трудах анатомию человека и производивший хирургические операции:**

- а). Клавдий Гален
- б) Ибн Сина Авиценна**
- в) Аристотель из Стагира

**2. Кому из нижеперечисленных учёных принадлежит мысль о том, что**

**печень является органом кроветворения, а сердце и сосуды – органами кровообращения:**

**а) Клавдию Галену**

б) Аристотелю из Стагира

в) Гиппократу

**3. Кто является автором учения о четырех типах телосложения и темперамента:**

**а) Ибн Сина Авиценна**

б) Клавдий Гален

в) Гиппократ

**4. Кем был создан первый атлас анатомически точных рисунков костей, мышц и внутренних органов**

**а) Леонардо да Винчи**

б) Андреасом Везалием

в) Клавдием Галеном

**5. Английский врач Вильям Гарвей был автором трудов по:**

а) Пищеварению

**б) Кровообращению**

в) Дыханию

**6. Кем был усовершенствован микроскоп:**

а) Марчелло Мальпиги

б) Карлом Бэрм

**в) Антони ван Левенгуком**

**7. Яйцеклетка человека как основа развития нового организма была открыта:**

**а) Карлом Бэрм**

б) Петром Францевичем Лесгафтом

в) Николаем Ивановичем Пироговым

**8. Создателем топографической анатомии является:**

а) Иван Петрович Павлов

**б) Николай Иванович Пирогов**

в) Петр Францевич Лесгафт

**Критерии оценивания:** за каждый правильный ответ 5 баллов.

Высокий уровень освоения темы: 30-40 баллов, средний уровень – 15-30 баллов, низкий уровень – 0-15 баллов.

#### **Интерпретация результатов теста по теме**

**«История развития знаний о строении и функциях организма человека»** В 2021-2022 учебном году это задание выполнили 79 обучающихся объединения «Олимп», 27 (34,2%) из которых показали высокий уровень знания темы «История развития знаний о строении и функциях организма человека», средний уровень у 28-ми (35,4%) обучающихся, низкий уровень наблюдался у 24-х (30,4%) обучающихся.

В 2022-2023 учебном году это задание выполнили также 79 обучающихся объединения «Олимп», 32 обучающихся (40,5%) из которых показал высокий

уровень знания темы «История развития знаний о строении и функциях организма человека», средний уровень у 31-го (39,2%) обучающихся, низкий уровень наблюдался у 16-ти (20,3%) обучающихся.

В 2023-2024 учебном году это задание выполнили также 79 обучающихся объединения «Олимп», 32 обучающихся (40,5%) из которых показал высокий уровень знания темы «История развития знаний о строении и функциях организма человека», средний уровень у 31-го (39,2%) обучающихся, низкий уровень наблюдался у 16-ти (20,3%) обучающихся.

### **III. Проверка знаний по теме**

#### **«Основные понятия из области физической культуры»** **(выбор одного правильного ответа)**

**1. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:**

- а) сохранение и укрепление здоровья;**
- б) развитие физических качеств человека;**
- в) поддержание высокой работоспособности людей.**

**2. Что такое закаливание?**

- а) переохлаждение или перегрев организма**
- б) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям**
- в) выполнение утренней гигиенической гимнастики**

**3. Где больше проявляется физическое качество «сила»?**

- а) лазанье по канату**
- б) синхронное плавание**
- в) бег на короткие дистанции**

**4. Самый быстрый способ плавания:**

- а) кроль; б) брасс; в) баттерфляй**

**5. Личная гигиена включает в себя:**

- а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;**
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;**
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе**

**6. Остановка для отдыха в походе называется:**

- а) ночлег; б) стоянка; в) привал; г) причал.**

**7. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?**

- а) ходьбу**
- б) наклоны**
- в) бег на длинную дистанцию**

**Критерии оценивания:** за каждый правильный ответ 5 баллов.

Высокий уровень освоения темы: 25-35 баллов, средний уровень – 10-25 баллов, низкий уровень – 0-10 баллов.

**Интерпретация результатов теста по теме**

### **«Основные понятия из области физической культуры»**

В 2021-2022 учебном году это задание выполнили 70 обучающихся объединения «Олимп», 30 (42,8%) из которых показали высокий уровень знания темы «Основные понятия из области физической культуры», средний уровень также у 30-ти (42,8%) обучающихся, низкий уровень наблюдался у 10-ти (14,4%) обучающихся.

В 2022-2023 учебном году это задание выполнили также 70 обучающийся объединения «Олимп», 36 обучающийся (51,4%) из которых показал высокий уровень знания темы «Основные понятия из области физической культуры», средний уровень у 34-х (48,6%) обучающихся, низкий уровень не показал ни один из обучающихся.

В 2023-2024 учебном году это задание выполнили также 79 обучающихся объединения «Олимп», 32 обучающихся (40,5%) из которых показал высокий уровень знания темы «История развития знаний о строении и функциях организма человека», средний уровень у 31-го (39,2%) обучающихся, низкий уровень наблюдался у 16-ти (20,3%) обучающихся.

### **IV. Проверка знаний по теме**

#### **«Влияние физических упражнений на организм человека»**

**1. Из какой страны пришёл к нам крупнейший спортивный праздник (Олимпийские игры)?**

- а) Древняя Греция**
- б) Древний Египет
- в) Древний Рим

**2. На сколько основных видов по характеру воздействия делятся физические упражнения?**

- а) два
- б) три
- в) четыре (скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость, упражнения на ловкость, упражнения смешанного воздействия с переменным характером усилий)**

**3. Что такое срочное тренировочное воздействие физических упражнений на организм?**

**а) это воздействие, сказывающееся сразу по окончании выполнения физических упражнений**

б) это воздействие, результаты тренировок которого сказываются только по прошествии длительного времени (несколько месяцев).

**4. При усиленной нагрузке частота дыхания приходит к норме:**

- а) через 5 минут;
- б) через 10 минут;**
- в) через 20 минут

**5. После усиленной нагрузки потребление кислорода приходит к норме**

- а) через 20 минут;**
- б) через 30 минут,
- в) через 40 минут

**6. После усиленной нагрузки уровень сахара в крови приходит к норме**

- а) через 10 минут,
- б) через 15 минут,
- в) через 30 минут**

**7. После усиленной нагрузки частота пульса приходит к норме**

- а) через 40 минут,
- б) через 50 минут**
- в) через 1 час

**8. После усиленной нагрузки состав крови приходит к норме**

- а) через 1 час
- б) через 2 часа,
- в) через 4 часа**

**9. Перечислите мероприятия, которые необходимо провести с целью устранения переутомления.**

**Правильный ответ:** уменьшение объёма и интенсивности нагрузки, увеличение интервалов отдыха между занятиями физическими упражнениями, изменение условий занятий

**10. Перечислите изменения, которые происходят в основных системах организма человека.**

**Правильный ответ:** увеличение объёма и массы мышц, расширение капиллярной сети, улучшение кровоснабжение организма, что, безусловно, положительно влияет на его работоспособность.

**11. Что влияет на тип телосложения?**

**Правильный ответ:** степень развития мышц, жировотложение, форма грудной клетки и живота, соотношение длины и массы тела, его пропорции.

**Критерии оценивания:** 5 баллов за каждый правильный ответ. Высокий уровень освоения темы: 40-55 баллов, средний уровень – 20-40 баллов, низкий уровень – 0-20 баллов.

#### **Интерпретация результатов теста по теме**

##### **«Влияние физических упражнений на организм человека»**

В 2021-2022 учебном году это задание выполнили 72 обучающихся объединения «Олимп», 31 (43%) из которых показали высокий уровень знания темы «Влияние физических упражнений на организм человека», средний уровень у 25-ти (34,7%) обучающихся, низкий уровень наблюдался у 16-ти (22,3%) обучающихся.

В 2022-2023 учебном году это задание выполнили также 72 обучающихся объединения «Олимп», 36 обучающихся (50%) из которых показали высокий уровень знания темы «Влияние физических упражнений на организм человека», средний уровень у 28-ми (38,9%) обучающихся, низкий уровень наблюдался у

8-ми (11,1%) обучающихся.

В 2023-2024 учебном году это задание выполнили также 79 обучающихся объединения «Олимп», 32 обучающихся (40,5%) из которых показал высокий уровень знания темы «История развития знаний о строении и функциях организма человека», средний уровень у 31-го (39,2%) обучающихся, низкий уровень наблюдался у 16-ти (20,3%) обучающихся.

**Мониторинг уровня физического развития учащихся в процессе обучения по дополнительной общеобразовательной программе общеразвивающего вида физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика» в объединении «Олимп» Муниципального учреждения дополнительного образования «Каскад»**

**г. Волжска Республики Марий Эл**

При определении параметров по физическим качествам учащихся, указанным в таблице, мною разработаны следующие критерии в баллах:

Минимальный (низкий) уровень – 1 балл,

Средний уровень – 2 балла,

Максимальный (высокий) уровень – 3 балла

| Параметры                                      | Критерии                                                                                                                                                                                                                 | Баллы |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Физические данные учащихся объединения «Олимп» | <b>Минимальный (низкий) уровень</b> (слабое общефизическое состояние, слабый мышечный корсет, лишний вес, скованные суставы, плохой мышечный тонус)                                                                      | 1     |
|                                                | <b>Средний уровень</b> (удовлетворительное общефизическое состояние, но наблюдается скованность в мышцах и суставах)                                                                                                     | 2     |
|                                                | <b>Максимальный (высокий) уровень</b> (хорошая общефизическая форма, развитая мускулатура, наблюдается большая подвижность, мышечный корсет усиленный)                                                                   | 3     |
| Выносливость                                   | <b>Минимальный (низкий) уровень</b> (задатки слабо выражены и проявляется учащимися с большим трудом и усилиями, на тренировке учащийся способен выполнить малое или среднее количество упражнений слабой интенсивности) | 1     |
|                                                | <b>Средний уровень</b> (задатки легко наблюдаются, на тренировке учащийся способен выполнить полностью комплекс упражнений средней интенсивности)                                                                        | 2     |
|                                                | <b>Максимальный (высокий) уровень</b> (задатки яркие и легко проявляющиеся в тренировке, учащийся способен выполнить полное количество упражнений), наблюдается хороший уровень адаптации к нагрузкам                    | 3     |
| Гибкость                                       | <b>Минимальный (низкий) уровень</b> (задатки слабо выражены и учащемуся не все упражнения даются с полной амплитудой)                                                                                                    | 1     |
|                                                | <b>Средний уровень</b> (задатки легко наблюдаются, учащемуся упражнения даются с полной амплитудой)                                                                                                                      | 2     |
|                                                | <b>Максимальный (высокий) уровень</b> (задатки яркие и                                                                                                                                                                   | 3     |

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                                     | легко проявляющиеся на тренировке, учащийся выполняет технически сложные упражнения с полной амплитудой)                                                            |   |
| Сила                                                                                                                | <b>Минимальный (низкий) уровень</b> (зататки слабо выражены, учащийся может выполнить малое количество упражнений с собственным весом)                              | 1 |
|                                                                                                                     | <b>Средний уровень</b> (зататки легко наблюдаются, учащемуся упражнения с собственным весом даются легко)                                                           | 2 |
|                                                                                                                     | <b>Максимальный (высокий) уровень</b> (зататки яркие, хорошо выражены, легко проявляются при выполнении упражнений с отягощением, прибавленным к собственному весу) | 3 |
| Психологическая<br>расположенность<br>учащихся к занятиям<br>по атлетической<br>гимнастике в<br>объединении «Олимп» | <b>Минимальный (низкий) уровень</b> (деятельность не вызывает эмоционального отклика, учащийся зажат, равнодушен к предложенным заданиям)                           | 1 |
|                                                                                                                     | <b>Средний уровень</b> (учащийся чувствует себя достаточно уверенно, при этом уровень его заинтересованности и эмоциональности не достаточно продолжителен)         | 2 |
|                                                                                                                     | <b>Максимальный (высокий) уровень</b> (учащийся эмоционален, увлечен, не желает прерываться на тренировке)                                                          | 3 |

## 2.9. Список литературы

### 2.9.1. Список литературы, используемый педагогом дополнительного образования:

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 1991.
2. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1986.
3. Должиков И.И. Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. – М., 1998.
4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. – М., 2002.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. – СПб.: Детство- пресс, 2000.
6. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
7. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9-11 классов. – Южно-Сахалинск, 2010.
8. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. – СПб.: РЕТРОС, 1998.
9. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся: 1-11 классы. – М.: Просвещение, 2002.
10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры и спорта. – М., 2001.
11. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 1986.
12. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. - М.:

Сов.Спорт, 2002.

13. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. – СПб.: Комета, 1994.

14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Аркти, 2003.

15. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. - Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008.

16. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. - М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

#### **2.9.2. Список литературы, рекомендуемый для использования обучающимися и их родителями (законными представителями):**

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера.- М.: ФиС, 1991

2. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФиС, 2002 г.

3. Турчинский В. Взрывная философия – М.: АСТ, СПб, Астрель-2006

4. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт. 2007.

#### **2.9.3. Список ресурсов, заимствованных из информационно-телекоммуникационной сети Интернет:**

1. <http://nsportal.ru>

2. <http://infourok.ru>

3. <http://spo-irma2009.ucoz.ru>

4. <http://pandia.ru>

5. <http://nenuda.ru>

6. <http://uploads.ru>

7. <http://multiurok.ru>

8. <http://metod-kopilka.ru>

