

Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Воскресенский колледж»

Рассмотрена на заседании  
предметной цикловой комиссии  
физической культуры и ОБЖ  
«31» августа 2023 г.,  
протокол № 01



Утверждаю  
зам. директора по УВР ГБПОУ МО  
«Воскресенский колледж»  
Долгилевская О.Э.  
«31» августа 2023г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Атлетическая гимнастика»  
базовый уровень подготовки

Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель программы:  
Яскевич Галина Сергеевна,  
преподаватель физического воспитания,  
первой квалификационной категории

г.о. Воскресенск, 2023г.

## **Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)
- приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 №629, п.17 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации от 20 марта 2020 года по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 « О методических рекомендациях» вместе с (Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

Атлетическая гимнастика, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.).

Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением.

Занятия с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска.

Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы** – базовый (основной).

**Актуальность программы.** Проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию.

**Обоснование новизны** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Представляет собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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

**Адресат дополнительной общеразвивающей программы:** данная программа предназначена для обучающихся в возрасте 15-18 лет.

**Объем и срок реализации программы:** 1 год, 100 часов

**Особенности организации образовательного процесса:**

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

**Состав группы:** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы от 6 до 20 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных атлетов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по атлетической гимнастике.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической подготовленности юных атлетов.

**Режим занятий:** Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа.

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

## 1.2 Цель и задачи программы:

**Цель программы:** пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры).

**Задачи реализации программы:**

- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
- способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
- откорректировать отстающие группы мышц.
- совершенствовать функциональные возможности организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитывать коммуникативные качества и коллективизм;
- формировать представления об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- обеспечивать соблюдение гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

## Планируемые результаты:

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- усвоение студентом социально значимых знаний: знание норм и традиций того общества, в котором он живёт, знание об истории волейбола и развития его в нашей стране;
- развитие социально значимых отношений;
- формировать положительное отношение к систематическим занятиям атлетической гимнастикой.
- учить взаимоотношению в группе;
- развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;
- учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам;
- приобретение студентом опыта осуществления социально значимых действий;
- понимать роль волейбола в укреплении здоровья;
- научить студентов самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры.

#### **Предметные результаты:**

- будут знать правила пожарной безопасности;
- знать историю развития атлетизма в России;
- уметь осуществлять страховку и самостраховку;
- знать санитарно-гигиенические требования;
- понимать роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- знать краткие сведения о строении и функциях организма;
- знать об анатомическом строении человека;
- научиться как формировать осанку с помощью отягощений;
- знать физиологию спортивной тренировки;
- знать основы методики силовой подготовки;
- осуществлять методику планирования самостоятельных занятий;
- осуществлять врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- знать влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- уметь оборудовать места занятий и инвентарь.

### **1.3 Содержание программы**

#### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	4	4		
2.	Гимнастические упражнения прикладного характера	32		32	
3.	Комплекс упражнений с гантелями	32		32	
4	Комплекс специальных упражнений	32		32	
<b>Итого часов:</b>		<b>100</b>	<b>4</b>	<b>96</b>	

**Содержание разделов и тем**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p><b>Тема 1.1.</b> <b>Введение.</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство.</li> <li>- Краткое сведение о физической культуре.</li> <li>- История атлетической гимнастики.</li> <li>- Требования техники безопасности на занятиях.</li> <li>- Правила пожарной безопасности.</li> <li>- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</li> <li>- Сведения о строении и функции организма.</li> <li>- Необходимость разминки в занятиях спортом.</li> <li>- Влияние физических упражнений на организм человека.</li> <li>- Подведение итогов.</li> <li>- Методика тренировки атлетов.</li> <li>- Психологическая подготовка атлетов.</li> <li>- Режим дня.</li> <li>- Режим питания.</li> </ul>	<p align="center">-</p> <p align="center">4</p>	
<p><b>Тема 1.2.</b> <b>Гимнастические упражнения прикладного характера</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на перекладине вис на согнутых руках;</li> <li>- отжимания в упоре на параллельных брусьях;</li> <li>- угол в упоре на параллельных брусьях;</li> <li>- угол в виси на перекладине;</li> <li>- подтягивание из виси на перекладине.</li> </ul>	<p align="center">-</p> <p align="center">32</p>	
<p><b>Тема 1.3</b> <b>Комплекс упражнений с гантелями</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей,</li> <li>- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперед (фронтальная часть дельты);</li> </ul>	<p align="center">-</p> <p align="center">32</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);</li> <li>-стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);</li> <li>-сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперед, сгибание и разгибание рук;</li> <li>-стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, движется только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;</li> <li>-лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, движется только предплечье;</li> <li>-стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, движется только предплечье;</li> <li>-стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);</li> <li>-стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;</li> <li>-лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;</li> <li>-лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;</li> <li>- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;</li> <li>-лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно); - из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;</li> <li>- стоя наклоны вперед, гантель в руках за головой;</li> <li>- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;</li> <li>- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;</li> <li>- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки;</li> <li>- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок.</li> </ul>		
<p><b>Тема 1.4. Комплекс</b></p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия. лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;</p>	<p>- 32</p>	



<b>специальных упражнений</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;</li> <li>- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;</li> <li>- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;</li> <li>- жим штанги лёжа на наклонной скамье;</li> <li>- стоя штанга на плечах, приседание;</li> <li>- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;</li> <li>- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;</li> <li>- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;</li> <li>- сидя тяга вертикального блока за голову;</li> <li>- лёжа на полу повороты туловища;</li> <li>- в вися на перекладине подъём согнутых ног;</li> <li>- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.</li> </ul>		
<b>Всего:</b>		<b>100</b>	

**Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**  
**2.2. Календарно – тематическое планирование**

№ пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Теоретич. – практич.	2	Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.	Тренажерный зал	
2.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для мышц живота (сгибателей).	Тренажерный зал	
3.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для мышц спины (разгибателей)	Тренажерный зал	
4.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнение для мышц стопы и голени.	Тренажерный зал	
5.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.	Тренажерный зал	
6.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для мышц живота (сгибателей).	Тренажерный зал	
7.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для мышц спины (разгибателей)	Тренажерный зал	
8.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	Тренажерный зал	
9.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития координационных способностей.	Тренажерный зал	

10.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.	Тренажерный зал	
11.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.	Тренажерный зал	
12.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь.	Тренажерный зал	
13.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Выполнение упражнений с гириями на спину, пресс, ноги.	Тренажерный зал	
14.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Общеразвивающие упражнения.	Тренажерный зал	
15.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Контрольные тесты. 1. Поднимание гири 16 кг.	Тренажерный зал	
16.	Декабрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Контрольные тесты. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Тренажерный зал	
17.	Декабрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	Тренажерный зал	
18.	Декабрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	Тренажерный зал	
19.	Декабрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	Тренажерный зал	
20.	Декабрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).	Тренажерный зал	

21.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).	Тренажерный зал	
22.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	Тренажерный зал	
23.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	Тренажерный зал	
24.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	Тренажерный зал	
25.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).	Тренажерный зал	
26.	Февраль		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).	Тренажерный зал	
27.	Февраль		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	Тренажерный зал	
28.	Февраль		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	Тренажерный зал	
29.	Февраль		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	Тренажерный зал	
30.	Февраль		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).	Тренажерный зал	
31.	Март		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).	Тренажерный зал	
32.	Март		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития силы мышц груди и рук (трицепс).	Тренажерный зал	

33.	Март		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	Тренажерный зал	
34.	Март		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития силы мышц спины.	Тренажерный зал	
35.	Март		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития силы мышц груди и рук (трицепс).	Тренажерный зал	
36.	Апрель		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	Тренажерный зал	
37.	Апрель		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития силы мышц спины.	Тренажерный зал	
38.	Апрель		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития рельефа мышц талии живота, спины и груди.	Тренажерный зал	
39.	Апрель		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития рельефа мышц ног, спины и рук.	Тренажерный зал	
40.	Апрель		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса.	Тренажерный зал	
41.	Май		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения для развития рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота.	Тренажерный зал	
42.	Май		15.40 – 17.10	Практич.	2	Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	Тренажерный зал	
43.	Май		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения на растяжку и разминку.	Тренажерный зал	
44.	Май		15.40 – 17.10	Практич.	2	Упражнения на пресс	Тренажерный зал	
45.	Май		15.40 – 17.10	Практич.	2	Разгибание ног в коленях.	Тренажерный зал	

<b>46.</b>	Июнь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Сгибание ног в коленях в позиции сидя.	Тренажерный зал	
<b>47.</b>	Июнь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Жим ногами (укрепление мышц)	Тренажерный зал	
<b>48.</b>	Июнь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	Тренажерный зал	
<b>49.</b>	Июнь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Контрольные тесты	Тренажерный зал	
<b>50.</b>	Июнь		15.40 – 17.10	Практич.	2	Итоговое занятие	Тренажерный зал	

## **2.2 Условия реализации программы**

### **2.2.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса:  
Тренажерный зал, спортивный инвентарь:

- тренажёры,
- гантели,
- грифы,
- блины,
- гимнастические скакалки,
- гири.

### **2.2.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 2011.
2. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФИС, 2001.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, М.: Просвещение, 2011
4. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест,2003.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя М: ФиС, 2009.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001.
7. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение,1999г.
8. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа,2002.
9. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ –2006.
10. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 2008.
11. Интернет источники:  
<http://dopedu.ru/>  
<http://методкабинет.рф/>  
<http://infourok.ru/>

### **2.2.3.Форма контроля**

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

#### **2.2.4. Оценочный материал**

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

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

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

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

#### **2.3 Методический материал**

##### **Дидактические материалы:**

- Карточка упражнений по атлетической гимнастике.
- Плакаты освоения технических приёмов.
- Правила судейства в силовом троеборье.
- Положение о соревнованиях по силовому троеборью.

##### **Методические рекомендации:**

- Как выполнять упражнения.
- Как тренироваться.
- Когда тренироваться.
- Предостережения.
- Формы выполнения упражнения.
- Тренировочный темп.
- Начальные отягощения.
- Адаптация к тренировкам.
- Наращивание нагрузки.