

**Отдел образования администрации Никифоровского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Никифоровская средняя общеобразовательная школа №1»
Никифоровского района Тамбовской области**

Рекомендована к утверждению
Методическим советом МБОУ
«Никифоровская СОШ №1»
Протокол № _____
от «___» _____ 20__ г.
Председатель Методического совета
_____ (Медведева С.А.)

Утверждаю
директор МБОУ «Никифоровская СОШ
№1» _____ (Добрынина Н.М.).
Приказ № _____
от «___» _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТ – территория здоровья»
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Черкасов Александр Иванович,
педагог дополнительного образования

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Никифоровская средняя общеобразовательная школа №1» Никифоровского района Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СПОРТ – территория здоровья»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Черкасов Александр Иванович, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)(разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 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»</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	14 – 17 лет
4.7. Продолжительность обучения	2 года

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность и уровень освоения программы

Данная программа физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы: базовый

Новизна программы

Новизна данной программы состоит в том, что для достижения наилучших результатов, в ней прослеживается дополнительно углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на силу и силовую выносливость. Расширена и углублена возможность развитие силовых способностей, а так же на развитие мышления и интеллекта юных спортсменов, их морально-волевых и нравственных качеств.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы заключается в решении социальных вопросов в сфере охраны и укреплении здоровья подрастающего поколения, в решении приоритетной задачей Российского государства поддержки физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Программа призвана занять поднять общий уровень физической культуры школьников и как следствие – общее оздоровление нации; снизить количество заболеваний; снизить уровень детской преступности через воспитание морально-волевых качеств.

Педагогическая целесообразность

С точки зрения педагогической целесообразности можно с уверенностью сказать, что занятия в тренажерном зале развивают наше подрастающее поколение. В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни. Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью приобщения учащихся к массовой физической культуре через увлекательные и познавательные интерактивные формы, разноплановую деятельность.

Отличительные особенности

Особенность программы заключается в том, что она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование двигательных умений на практических занятиях, выполнение обучающимися контрольных нормативов и тестов. Особенность программы в том, что она универсально подходит для работы, как с одаренными детьми, так и с детьми, имеющими средний уровень способностей. Причем образовательный процесс построен так, что самореализоваться сможет ребенок с любым уровнем двигательных навыков. Специфика данной программы позволяет реализовать двигательные способности в целях оздоровления и коррекционного развития ребёнка. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся старшего школьного возраста (14-17 лет).

Условия набора в учебные группы

В группы принимаются учащиеся, допущенные к занятиям по медицинским показаниям. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку физической подготовленности, не влияют на зачисление в коллектив, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития учащегося.

Также предусматривается, что со вновь прибывающими детьми, а так же при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин, проводится дополнительная диагностика, определяются проблемы, существующее отставание в освоении программы ликвидируется на индивидуальных занятиях.

Количество учащихся

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и количеству спортивного оборудования в зале для одновременных занятий. В группу принимается не более 12 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения. 1 год обучения – 144 часа в год. 2 год обучения – 180 часов в год.

Уровни освоения: ознакомительный, базовый, углубленный.

Формы и режим занятий (добавить формы с учетом рекомендаций ниже)

Формой организации учебных занятий является групповая и индивидуальная. Занятия группы 1 года обучения проводятся два раза в неделю по два учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут. Длительность учебного часа – 45 минут. Занятия группы 2 года обучения проводятся три раза в неделю: два дня - по два учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут и один день - один час. Длительность учебного часа – 45 минут. Работа с обучающимися осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепление навыков, индивидуального подхода, сознательности. По каждому разделу программы занятия могут проводиться в различных формах: беседы, лекция, групповая тренировка, индивидуальная тренировка, комбинированная тренировка, работа по подгруппам.

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя три основные части: вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал

Подготовительная часть занятия: организация учащихся, ознакомление с предстоящей работой, постепенная функциональная подготовка организма к работе, к нагрузкам, создание благоприятного эмоционального состояния. Во вводной части постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в коллективе. Она составляет 25–30 % занятия.

Основная часть занятия: реализуются образовательные, развивающие и воспитательные задачи по оздоровлению, физическому развитию, развитие опорно- двигательного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых

качеств. упражнения на тренажерах и силовые упражнения со свободными весами. После выполнения общеразвивающих упражнений школьники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Составляет 55-65 % занятия.

Заключительная часть: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Снижение возбуждения сердечно сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Составляет 10–15 % занятия.

Теоретические знания даются в форме бесед, устной инструкции, рассказов, объяснений, вопросов к детям. Все это помогает осмысленно поставить перед ребенком задачи, обратиться к сознанию детей, это, в свою очередь, способствует осознанному отношению к необходимости формирования привычек здорового образа жизни и адаптации в современном социальном обществе.

Содержание программы включает сеть блоков. Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счет введения новых тренажеров и времени работы на них. Каждый блок включает четыре занятия. На первых двух занятиях каждого блока занимающихся *знакомят* с четырьмя новыми упражнениями на каждом из занятий; на третьем *совершенствуют* навыки выполнения всех восьми упражнений, на четвертом занятии *закрепляют* выполнение всего комплекса упражнений.

Весь период обучения работе в тренажерном зале можно разделить на три этапа.

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у занимающихся правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими занимающимися.

Таким образом образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Формы организации деятельности учащихся:

- групповые занятия;
- работа по подгруппам;
- круговая тренировка;
- индивидуальные занятия (с наиболее одаренными детьми, а также занятия с целью ликвидации отставания в освоении программы);
- *групповые и индивидуальные формы занятий* – теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП

– *круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий.*

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый из занимающихся упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность

движений и степень нагрузки предлагается каждому в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии занимающиеся выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» – тренажере.

По сигналу занимающиеся одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу переходят к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все занимающиеся выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы и могут проводиться ими самостоятельно.

Занимающиеся продолжают переходить от одного упражнения на тренажерах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения.

После завершения круговой тренировки организуется третья, заключительная часть занятия. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, упражнения для формирования правильной осанки; а также растяжки мышц и связок.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

- удовлетворение естественной потребности учащихся в физической нагрузке с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма через обучение атлетической гимнастике в тренажерном зале

Задачи программы:

Образовательные:

формировать способность к совершенствованию двигательных качеств,
формировать способность к усвоению упражнений сложной координации движения, большой физической силы, максимальной мобилизации воли;
формировать умение к подбору упражнений в зависимости от анатомо-физиологических особенностей.
прививать необходимые гигиенические умения и навыки.

Развивающие:

содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
прививать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и стойкий интерес к занятиям физической культурой;
содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
укреплять опорно-двигательный аппарат;

Воспитательные:

совершенствовать морально-волевые качества, совершенствовать спортивное мастерство.

1.3. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Вводное занятие - Инструктаж по технике безопасности оборудование места занятий, инвентарь.	2 ч	2 ч		Диагностика, анкетирование, инструктаж по технике безопасности
I	Раздел Теоретические сведения	10	10	-	
1.1	Основные принципы построения тренировки.		1		Опрос, тестирование
1.2	О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом		1		Опрос
1.3	Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики		1		Опрос
1.4	Основы знаний о строении организма, о влияние физических упражнений		1		Опрос
1.5	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.		1		Опрос, тестирование
1.6	Анатомическое строение опорно- двигательного аппарата.		2		Опрос анкетирование
1.7	Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты.		1		Опрос тестирование
1.8	Базовые и изолирующие упражнения на основные группы мышц.		1		Опрос, тестирование
1.9	Биомеханические закономерности движений.		1		Опрос
II.	Раздел «Гимнастические упражнения »	24	4	20	
2.1	<i>Упражнения для всех частей тела.</i>		1	5	Опрос, тестирование
2.2	<i>Упражнения для мышц пресса.</i>		1	5	Опрос, тестирование
2.3	<i>Упражнения для шеи и туловища.</i>		1	5	Опрос, тестирование
2.4	<i>Упражнения с сопротивлением партнера.</i>		1	5	Опрос, тестирование
III	Раздел «Упражнения на многофункциональном тренажере»	30	5	25	
3.1	<i>Упражнения на тренажере «Тяга снизу».</i>		1	9	Опрос, тестирование
3.2	<i>Упражнения на тренажере «Тяга верхняя».</i>		1	9	Опрос, тестирование
3.3	<i>Упражнения на тренажере «Бабочка».</i>		1	5	Опрос, тестирование
3.4	<i>Упражнения на тренажере «Разгибание ног».</i>		1	1	Опрос, тестирование

3.5	<i>Упражнения на тренажере «Сгибание ног».</i>		1	1	Опрос, тестирование
IV	Раздел «Упражнения с собственным весом»	24	6	18	
4.1	<i>Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке</i>		1	4	Опрос, тестирование
4.2	<i>Упражнения для мышц груди.</i>		1	2	Опрос, тестирование
4.3	<i>Упражнения для мышц спины.</i>		1	4	Опрос, тестирование
4.4	<i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i>		1	4	Опрос, тестирование
4.5	<i>Упражнения для ног.</i>		1	2	Опрос, тестирование
4.6	<i>Упражнения для мышц пресса.</i>		1	2	Опрос, тестирование
V	Раздел «Упражнения со штангой и свободными весами»	30	6	24	
5.1	<i>Упражнения для мышц груди.</i>		1	6	Опрос, тестирование
5.2	<i>Упражнения для мышц спины.</i>		1	6	Опрос, тестирование
5.3	<i>Упражнения для дельтовидных мышц</i>		1	4	Опрос, тестирование
5.4	<i>Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье).</i>		1	4	Опрос, тестирование
5.5	<i>Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность).</i>		1	2	Опрос, тестирование
5.6	<i>Упражнения для мышц голени и предплечья</i>		1	2	Опрос, тестирование
VI	Раздел «Растяжка и расслабление»	23	3	20	
6.1	<i>Упражнения на растягивание и расслабление.</i>		1	15	Опрос, тестирование
6.2	<i>Упражнения на формирование правильной осанки.</i>		1	1	Опрос, тестирование
6.3	<i>Разноименные движения на координацию.</i>		1	3	Опрос, тестирование
VII	Итоговое занятие	1	-	1	Контрольное тестирование
Итого:		144	37	107	

Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Вводное занятие - Инструктаж по технике безопасности оборудование места занятий, инвентарь.	2	2 ч		Диагностика, анкетирование, инструктаж по технике безопасности

I	Раздел Теоретические сведения	10	10	-	
1.1	Основные принципы построения тренировки.		1		Опрос, тестирование
1.2	О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом		1		Опрос
1.3	Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики		1		Опрос
1.4	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений		1		Опрос
1.5	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.		1		Опрос, тестирование
1.6	Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата.		2		Опрос анкетирование
1.7	Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты.		1		Опрос тестирование
1.8	Базовые и изолирующие упражнения на основные группы мышц.		1		Опрос, тестирование
1.9	Биомеханические закономерности движений.		1		Опрос
II.	Раздел «Гимнастические упражнения »	28	4	24	
2.1	<i>Упражнения для всех частей тела.</i>		1	6	Опрос, тестирование
2.2	<i>Упражнения для мышц пресса.</i>		1	6	Опрос, тестирование
2.3	<i>Упражнения для шеи и туловища.</i>		1	6	Опрос, тестирование
2.4	<i>Упражнения с сопротивлением партнера.</i>		1	6	Опрос, тестирование
III	Раздел «Упражнения на многофункциональном тренажере»	30	5	25	
3.1	<i>Упражнения на тренажере «Тяга снизу».</i>		1	9	Опрос, тестирование
3.2	<i>Упражнения на тренажере «Тяга верхняя».</i>		1	9	Опрос, тестирование
3.3	<i>Упражнения на тренажере «Бабочка».</i>		1	5	Опрос, тестирование
3.4	<i>Упражнения на тренажере «Разгибание ног».</i>		1	1	Опрос, тестирование
3.5	<i>Упражнения на тренажере «Сгибание ног».</i>		1	1	Опрос, тестирование
IV	Раздел «Упражнения с собственным весом»	38	6	32	
4.1	<i>Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке</i>		1	6	Опрос, тестирование
4.2	<i>Упражнения для мышц груди.</i>		1	6	Опрос, тестирование
4.3	<i>Упражнения для мышц спины.</i>		1	6	Опрос, тестирование
4.4	<i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i>		1	4	Опрос, тестирование
4.5	<i>Упражнения для ног.</i>		1	6	Опрос, тестирование
4.6	<i>Упражнения для мышц пресса.</i>		1	4	Опрос, тестирование

V	Раздел «Упражнения со штангой и свободными весами»	40	6	34	
5.1	<i>Упражнения для мышц груди.</i>		1	6	Опрос, тестирование
5.2	<i>Упражнения для мышц спины.</i>		1	6	Опрос, тестирование
5.3	<i>Упражнения для дельтовидных мышц</i>		1	6	Опрос, тестирование
5.4	<i>Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье).</i>		1	6	Опрос, тестирование
5.5	<i>Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность).</i>		1	6	Опрос, тестирование
5.6	<i>Упражнения для мышц голени и предплечья</i>		1	4	Опрос, тестирование
VI	Раздел «Растяжка и расслабление»	31	3	28	
6.1	<i>Упражнения на растягивание и расслабление.</i>		1	15	Опрос, тестирование
6.2	<i>Упражнения на формирование правильной осанки.</i>		1	5	Опрос, тестирование
6.3	<i>Разноименные движения на координацию.</i>		1	3	Опрос, тестирование
VII	Итоговое занятие	1	-	1	Контрольное тестирование
Итого:		180	36	144	

Содержание учебного плана

1 год обучения

Содержание программы включает **сеть** блоков. Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счет введения новых тренажеров и времени работы на них. Каждый блок включает четыре занятия. На первых двух занятиях каждого блока занимающихся *знакомят* с четырьмя новыми упражнениями на каждом из занятий; на третьем *совершенствуют* навыки выполнения всех восьми упражнений, на четвертом занятии *закрепляют* выполнение всего комплекса упражнений.

Задачи для каждого номера любого блока:

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определённого комплекса
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, используя метод круговой тренировки

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса
- Разучить упражнения на тренажёрах, с которыми работали на предыдущем занятии.

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекс упражнений
- Закреплять навык выполнения упражнений на тренажёрах

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

· Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажёрах

Помимо этого на каждом занятии реализуются и общие задачи, такие как совершенствование опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей всех органов

Вводный этап тренировок

На данном этапе предстоит заниматься по круговой системе, то есть в каждый тренировочный день мы будем прокачивать все мышечные группы. Тренировки вводного этапа менее интенсивны и объемны, включают в себя в основном базовые упражнения на основные мышечные группы.

Базовый этап тренировок

На данном этапе предстоит заниматься по сплит-схемам, то есть в каждый тренировочный день мы будем специализировано прокачивать две конкретные мышечные группы. Тренировки базового периода более интенсивны и объемны, а также обеспечивают большую нагрузку на основные мышечные группы.

Базовый этап тренировок будет включать в себя 2 тренировочные программы – одна предназначена для начинающих спортсменов среднего уровня, другая – для новичков уровня ниже среднего.

Под средним уровнем понимается такой уровень подготовленности, при котором спортсмен может выполнять основные упражнения со своим весом – подтягивания и отжимания от брусьев, хотя бы в среднем количестве повторений (не менее 6-8).

Под уровнем ниже среднего понимается такой уровень подготовленности, при котором атлет не может выполнять упражнения со своим весом (подтягивания, отжимания от брусьев) или выполняет их в небольшом количестве повторений (менее 6).

После того, как будет выполнен вводный и базовый этапы, можно будет приступать к специализированным программам, направленным на достижение тренировочных целей. По мере роста опыта и уровня подготовки будет проще выполнять как силовые, так и объемные многоповторные программы:

- Программы увеличения рабочих весов
- Программы на массу конкретных мышечных групп
- Общие программы на мышечную массу

Тренировочная программа, должна, во-первых, учитывать основные факторы роста мышц; во-вторых, не должна быть слишком тяжелой; в-третьих, должна обеспечивать грамотный режим восстановления.

Для выполнения данных условий программа будет базироваться на следующих принципах:

- **Тренировки 2 раза в неделю** – тренировочный режим 2-а раза в неделю – понедельник, пятница. Такой режим тренировок будет оптимальным, с точки зрения восстановления для данной группы.
- **Сплит-схема на основе мышц-антагонистов** – для повышения эффективности тренировки будем строить сплит-схемы путем объединения мышц-антагонистов: понедельник – грудь + спина+ квадрицепсы; пятница – бицепсы + трицепсы.
- **2 базовых и 2 изолированных упражнения на каждую мышцу** – будем использовать пару базовых и пару вспомогательных изолированных движений на каждую группу мышц. Таким образом, тренировка будет включать в себя 8 упражнений.

- **Чередование упражнений на разные группы мышц** – оптимальная тренировка мышц-антагонистов предполагает чередование упражнений. То есть, сначала мы делаем первое упражнения на одну группу мышц, затем первое упражнения на вторую, и тд. Это позволит ощутимо повысить интенсивность упражнений.
- **Внимание кардио-тренировкам** – для получения главной стрессовой нагрузки будем выполнять кардио- упражнения в среднем диапазоне – 15-20мин.
- **Высокий объем в изолированных упражнениях** – изолированные упражнения будем выполнять в большом количестве повторов (15), объединяя их в суперсеты. Это позволит «закислить» рабочие мышцы после силового тренинга, а также сократить время самой тренировки.

Вводное занятие 2ч

Теория. Инструктаж по технике безопасности оборудование места занятий, инвентарь.

Раздел I «Теоретические сведения» 10ч

1.1.Основные принципы построения тренировки.

Теория. Принципы построения тренировки. Инструктаж.

1.2.О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом
Теория. Двигательный режим дня. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом для здоровья человека.

1.3.Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики

Теория. История атлетической гимнастики. Основы физической культуры.

1.4.Основы знаний о строении организма, о влияние физических упражнений

Теория. Строение организма человека. Роль физических упражнений.

1.5.Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.

Теория. Основы гигиены. Инструктаж по предупреждению травм. Оказание первой медицинской помощи.

1.6.Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата.

Теория. Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата.

1.7.Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты. Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты.

Теория. Основные группы мышц.

1.8.Базовые и изолирующие упражнения на основные группы мышц.

Теория. Базовые и изолирующие упражнения на основные группы мышц.

1.9.Биомеханические закономерности движений

Теория. Биомеханические закономерности движений

Раздел II «Гимнастические упражнения» 24 часа

2.1 Упражнения для всех частей тела.

Теория. Основные принципы построения тренировки. Система построения круговой тренировки.

Практика Подбор веса отягощения. Выполнение комплексов и упражнений: ОРУ (общеразвивающие упражнения), упражнения на перекладине, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку. Выполнение упражнений в круговом цикле.

2.2 Упражнения для мышц пресса.

Теория: О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом

Практика: Показ основных (базовых) упражнений. Выполнение комплексов и упражнений: ОРУ (общеразвивающие упражнения), упражнения на перекладине, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку. Выполнение упражнений в круговом цикле.

2.3 Упражнения для шеи и туловища.

Теория: Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики

Практика Выполнение упражнений в круговом цикле. Выполнение комплексов и упражнений: ОРУ (общеразвивающие упражнения), упражнения на перекладине, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку.

2.4 Упражнения с сопротивлением партнера.

Теория. Система построения круговой тренировки. Понятие круговой тренировки. Выбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле.

Практика: Показ основных (базовых) упражнений. Выполнение упражнений в круговом цикле. Выполнение комплексов и упражнений: ОРУ (общеразвивающие упражнения), упражнения на перекладине, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку.

Раздел III «Упражнения на многофункциональном тренажере» 30 часов

3.1 Упражнения на тренажере «Тяга снизу».

Теория Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата. Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты. Биомеханические закономерности движений. Основные принципы построения тренировки

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

3.2 Упражнения на тренажере «Тяга верхняя».

Теория Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата.

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

3.3 Упражнения на тренажере «Бабочка».

Теория Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты.

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

3.4 Упражнения на тренажере «Разгибание ног».

Теория Биомеханические закономерности движений.

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

3.5 Упражнения на тренажере «Сгибание ног».

Теория Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата. Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты. Биомеханические закономерности движений. Основные принципы построения тренировки

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

Раздел IV «Упражнения с собственным весом» 24 часа

4.1 Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке

Теория Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Система постепенного увеличения отягощений. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

4.2 Упражнения для мышц груди.

Теория Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Система постепенного увеличения отягощений. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

4.3 Упражнения для мышц спины.

Теория Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Система постепенного увеличения отягощений. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

4.4 Упражнения для рук и плечевого пояса.

Теория Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Система постепенного увеличения отягощений. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

4.5 Упражнения для ног.

Теория Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Система постепенного увеличения отягощений. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

4.6 Упражнения для мышц пресса.

Теория. Система построения круговой тренировки. Понятие круговой тренировки. Выбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле.

Практика Выполнение упражнений в круговом цикле.

Раздел V «Упражнения со штангой и свободными весами» 30 часов

5.1 Упражнения для мышц груди.

Теория. Система предельных отягощений. Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений. Обеспечение страховки и самостраховки.

Практика. Выполнение упражнения с максимальной нагрузкой.

5.2 Упражнения для мышц спины.

Теория. Система предельных отягощений. Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений. Обеспечение страховки и самостраховки.

Практика. Выполнение упражнения с максимальной нагрузкой.

5.3 Упражнения для дельтовидных мышц

Теория. Система предельных отягощений. Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений. Обеспечение страховки и самостраховки.

Практика. Выполнение упражнения с максимальной нагрузкой.

5.4 Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс).

Теория. Система предельных отягощений. Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений. Обеспечение страховки и самостраховки.

Практика. Выполнение упражнения с максимальной нагрузкой.

5.5 Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность).

Теория. Система предельных отягощений. Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений. Обеспечение страховки и самостраховки.

Практика. Выполнение упражнения с максимальной нагрузкой.

5.6 Упражнения для мышц голени и предплечья

Теория. Система предельных отягощений. Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений. Обеспечение страховки и самостраховки.

Практика. Выполнение упражнения с максимальной нагрузкой.

Раздел VI «Растяжка и расслабление» 23 часа

6.1 Упражнения на растягивание и расслабление.

Теория: Правила растяжки и расслабления в тренировочном процессе.

Практика: Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.

6.2 Упражнения на формирование правильной осанки.

Теория: Правила растяжки и расслабления в тренировочном процессе.

Практика: Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.

6.3 Разноименные движения на координацию.

Теория: Правила растяжки и расслабления в тренировочном процессе.

Практика: Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.

Раздел VII Итоговое занятие 1 час

Практика: Контрольное тестирование

Содержание учебного плана

2 год обучения

Содержание программы включает **сеть** блоков. Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счет введения новых тренажеров и времени работы на них. Каждый блок включает четыре занятия. На первых двух занятиях каждого блока занимающихся *знакомят* с четырьмя новыми упражнениями на каждом из занятий; на третьем *совершенствуют* навыки выполнения всех восьми упражнений, на четвертом занятии *закрепляют* выполнение всего комплекса упражнений.

Задачи для каждого номера любого блока:

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определённого комплекса
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, используя метод круговой тренировки

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса
- Разучить упражнения на тренажёрах, с которыми работали на предыдущем занятии.

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений
- Закреплять навык выполнения упражнений на тренажёрах

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажёрах

Помимо этого на каждом занятии реализуются и общие задачи, такие как совершенствование опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей всех органов

Вводный этап тренировок

На данном этапе предстоит заниматься по круговой системе, то есть в каждый тренировочный день мы будем прокачивать все мышечные группы. Тренировки вводного этапа менее интенсивны и объемны, включают в себя в основном базовые упражнения на основные мышечные группы.

Базовый этап тренировок

На данном этапе предстоит заниматься по сплит-схемам, то есть в каждый тренировочный день мы будем специализировано прокачивать две конкретные мышечные группы. Тренировки базового периода более интенсивны и объемны, а также обеспечивают большую нагрузку на основные мышечные группы.

Базовый этап тренировок будет включать в себя 2 тренировочные программы – одна предназначена для начинающих спортсменов среднего уровня, другая – для новичков уровня ниже среднего.

Под средним уровнем понимается такой уровень подготовленности, при котором спортсмен может выполнять основные упражнения со своим весом – подтягивания и отжимания от брусьев, хотя бы в среднем количестве повторений (не менее 6-8).

Под уровнем ниже среднего понимается такой уровень подготовленности, при котором атлет не может выполнять упражнения со своим весом (подтягивания, отжимания от брусьев) или выполняет их в небольшом количестве повторений (менее 6).

После того, как будет выполнен вводный и базовый этапы, можно будет приступить к специализированным программам, направленным на достижение тренировочных целей. По мере роста опыта и уровня подготовки будет проще выполнять как силовые, так и объемные многоповторные программы:

- Программы увеличения рабочих весов
- Программы на массу конкретных мышечных групп
- Общие программы на мышечную массу

Тренировочная программа, должна, во-первых, учитывать основные факторы роста мышц; во-вторых, не должна быть слишком тяжелой; в-третьих, должна обеспечивать грамотный режим восстановления.

Для выполнения данных условий программа будет базироваться на следующих принципах:

- **Тренировки 3 раза в неделю** – будем тренироваться 3 раза в неделю – понедельник, среда, пятница. Такой режим тренировок будет оптимальным, с точки зрения восстановления.
- **Сплит-схема на основе мышц-антагонистов** – для повышения эффективности тренировки будем строить сплит-схемы путем объединения мышц-антагонистов: понедельник – грудь + спина+ квадрицепсы; пятница – бицепсы + трицепсы.
- **2 базовых и 2 изолированных упражнения на каждую мышцу** – будем использовать пару базовых и пару вспомогательных изолированных движений на каждую группу мышц. Таким образом, тренировка будет включать в себя 8 упражнений.
- **Чередование упражнений на разные группы мышц** – оптимальная тренировка мышц-антагонистов предполагает чередование упражнений. То есть, сначала мы делаем первое упражнения на одну группу мышц, затем первое упражнения на вторую, и тд. Это позволит ощутимо повысить интенсивность упражнений.
- **Высокая интенсивность в базовых упражнениях** – для получения главной стрессовой нагрузки будем выполнять базовые упражнения с большим рабочим весом в среднем диапазоне повторений – 6-8 раз.

- **Высокий объем в изолированных упражнениях** – изолированные упражнения будем выполнять в большом количестве повторов (15), объединяя их в суперсеты. Это позволит «закислить» рабочие мышцы после силового тренинга, а также сократить время самой тренировки.

Вводное занятие 2ч

Теория. Инструктаж по технике безопасности оборудование места занятий, инвентарь.

Раздел I «Теоретические сведения» 10ч

1.1.Основные принципы построения тренировки.

Теория. Принципы построения тренировки. Инструктаж.

1.2.О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом
Теория. Двигательный режим дня. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом для здоровья человека.

1.3.Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики

Теория. История атлетической гимнастики. Основы физической культуры.

1.4.Основы знаний о строении организма, о влияние физических упражнений

Теория. Строение организма человека. Роль физических упражнений.

1.5.Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.

Теория. Основы гигиены. Инструктаж по предупреждению травм. Оказание первой медицинской помощи.

1.6.Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата.

Теория. Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата.

1.7.Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты. Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты.

Теория. Основные группы мышц.

1.8.Базовые и изолирующие упражнения на основные группы мышц.

Теория. Базовые и изолирующие упражнения на основные группы мышц.

1.9.Биомеханические закономерности движений

Теория. Биомеханические закономерности движений

Раздел II «Гимнастические упражнения» 28 часов

2.1 Упражнения для всех частей тела.

Теория. Основные принципы построения тренировки. Система построения круговой тренировки.

Практика Подбор веса отягощения. Выполнение комплексов и упражнений: ОРУ

(общеразвивающие упражнения), упражнения на перекладине, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку. Выполнение упражнений в круговом цикле.

2.2 Упражнения для мышц пресса.

Теория: О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом

Практика: Показ основных (базовых) упражнений. Выполнение комплексов и упражнений: ОРУ (общеразвивающие упражнения), упражнения на перекладине, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку. Выполнение упражнений в круговом цикле.

2.3 Упражнения для шеи и туловища.

Теория: Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики

Практика Выполнение упражнений в круговом цикле. Выполнение комплексов и упражнений: ОРУ (общеразвивающие упражнения), упражнения на перекладине, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку.

2.4 Упражнения с сопротивлением партнера.

Теория. Система построения круговой тренировки. Понятие круговой тренировки. Выбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле.

Практика: Показ основных (базовых) упражнений. Выполнение упражнений в круговом цикле. Выполнение комплексов и упражнений: ОРУ (общеразвивающие упражнения), упражнения на перекладине, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку.

Раздел III «Упражнения на многофункциональном тренажере» 30 часов

3.1 Упражнения на тренажере «Тяга снизу».

Теория Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата. Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты. Биомеханические закономерности движений. Основные принципы построения тренировки

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

3.2 Упражнения на тренажере «Тяга верхняя».

Теория Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата.

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

3.3 Упражнения на тренажере «Бабочка».

Теория Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты.

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

3.4 Упражнения на тренажере «Разгибание ног».

Теория Биомеханические закономерности движений.

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

3.5 Упражнения на тренажере «Сгибание ног».

Теория Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата. Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты. Биомеханические закономерности движений. Основные принципы построения тренировки

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

Раздел IV «Упражнения с собственным весом» 38 часов

4.1 Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке

Теория Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Система постепенного увеличения отягощений. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

4.2 Упражнения для мышц груди.

Теория Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Система постепенного увеличения отягощений. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

4.3 Упражнения для мышц спины.

Теория Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Система постепенного увеличения отягощений. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

4.4 Упражнения для рук и плечевого пояса.

Теория Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Система постепенного увеличения отягощений. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

4.5 Упражнения для ног.

Теория Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Система постепенного увеличения отягощений. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.

Практика Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле.

4.6 Упражнения для мышц пресса.

Теория. Система построения круговой тренировки. Понятие круговой тренировки. Выбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле.

Практика Выполнение упражнений в круговом цикле.

Раздел V «Упражнения со штангой и свободными весами» 40 часов

5.1 Упражнения для мышц груди.

Теория. Система предельных отягощений. Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений. Обеспечение страховки и самостраховки.

Практика. Выполнение упражнения с максимальной нагрузкой.

5.2 Упражнения для мышц спины.

Теория. Система предельных отягощений. Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений. Обеспечение страховки и самостраховки.

Практика. Выполнение упражнения с максимальной нагрузкой.

5.3 Упражнения для дельтовидных мышц

Теория. Система предельных отягощений. Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений. Обеспечение страховки и самостраховки.

Практика. Выполнение упражнения с максимальной нагрузкой.

5.4 Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс).

Теория. Система предельных отягощений. Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений. Обеспечение страховки и самостраховки.

Практика. Выполнение упражнения с максимальной нагрузкой.

5.5 Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность).

Теория. Система предельных отягощений. Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений. Обеспечение страховки и самостраховки.

Практика. Выполнение упражнения с максимальной нагрузкой.

5.6 Упражнения для мышц голени и предплечья

Теория. Система предельных отягощений. Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений. Обеспечение страховки и самостраховки.

Практика. Выполнение упражнения с максимальной нагрузкой.

Раздел VI «Растяжка и расслабление» 31 час

6.1 Упражнения на растягивание и расслабление.

Теория: Правила растяжки и расслабления в тренировочном процессе.

Практика: Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.

6.2 Упражнения на формирование правильной осанки.

Теория: Правила растяжки и расслабления в тренировочном процессе.

Практика: Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.

6.3 Разноименные движения на координацию.

Теория: Правила растяжки и расслабления в тренировочном процессе.

Практика: Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.

Раздел VII Итоговое занятие 1 час

Практика: Контрольное тестирование

1.4. Планируемые результаты

По окончании **каждого** этапа в качестве результата уровня показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности школьников, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность

- Увеличение физиологического поперечника отстающих мышечных групп (антропометрические измерения).
- Увеличение силы и силовой выносливости как в отдельных группах, так и в организме в целом (тестирование, контрольные нормативы).
- Увеличение силовых показаний в упражнениях на различные мышечные группы (тестирование, проходки)
- Увеличение «сухой» мышечной массы (антропометрические измерения).

Предметные результаты:

У обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для подростков, у них должно сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья занимающихся, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Создание условий для обучения азам атлетической гимнастики, комплексного физического развития.

Результаты воспитательной деятельности:

- ✓ Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом
- ✓ совершенствовать привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- ✓ морально-волевые качества, совершенствовать спортивное мастерство. привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Результаты развивающей деятельности.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта, уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. Так же обучающиеся должны уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

- укрепление здоровья;
- правильное физическое развитие и разносторонняя физическая подготовленность;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие физических качеств;
- закаливание организма;

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

2.1 Календарный учебный график

1 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	СЕНТЯБРЬ	10.06	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
2		14.09	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
3		17.09	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
4		21.09	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
5		24.09	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование

6		28.09	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестиров
7	ОКТАБРЬ	01.10	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирова
8		05.10	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестиров
9		08.10	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Правила выполнения упражнений на груза-блочных устройствах (особенности техники). Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестиров
10		12.10	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестиров
11		15.10	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестиров
12		19.10	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц ног. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестиров
13		22.10	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц рук. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестиров
14		26.10	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на груза-блочных устройствах. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
15		29.10	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестиров
16	НОЯБРЬ	02.11	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестиров
17		05.11	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован

18		09.11	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
19		12.11	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
20		16.11	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой). Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
21		19.11	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
22		23.11	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Правила подбора веса штанги и гантелей. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
23		26.11	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
24		30.11	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
25	ДЕКАБРЬ	03.12	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
26		07.12	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
27		10.12	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
28		14.12	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения.	Тренажерный зал	Опрос, тестирование

29		17.12	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
30		21.12	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
31		24.12	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
32		28.12	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
33	ЯНВАРЬ	04.01	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
34		07.01	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
35		11.01	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
36		15.01	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование

37		14.01	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
38		18.01	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
39		21.01	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
40		25.01	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
41		28.01	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
42	ФЕВРАЛЬ	01.02	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
43		04.02	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды») Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
44		08.02	15.30-16.15 16.25-17.105	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
45		11.02	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован

46		15.02	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
47		18.02	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
48		22.02	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
49		25.02	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
50	МАРТ	01.03	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
51		04.03	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Правила построения тренировки с неопределенным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
52		08.03	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
53		11.03	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
54		15.03	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
55		18.03	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован

56		22.03	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
57		25.03	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц брюшного пресса и плечевого пояса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
58		29.03	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей. Упражнения на велоэргометрах. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
59	АПРЕЛЬ	01.04	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
60		05.04	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
61		08.04	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса.	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
62		12.04	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
63		15.04	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
64		19.04	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
65		22.04	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован

66		26.04	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
67		29.04	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
68	МАЙ	03.05	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц.	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
69		06.05	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
70		10.05	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Контроль физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с места. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
71		13.05	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Контроль физической подготовленности: Жим штанги, лежа (1 раз максимальный вес), подъем туловища (пресс). Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
72		17.05	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебно-тренировочное	Подведение итогов годового тренировочного цикла. Анализ достигнутых результатов. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован

Календарный учебный график

2 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	СЕНТЯБРЬ	10.09	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование

2		12.09	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
3		14.09	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
4		17.09	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
5		19.09	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
6		21.09	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
7		24.09	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
8		26.09	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
9		28.09	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Правила выполнения упражнений на груза-блочных устройствах (особенности техники). Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
10	ОКТАБРЬ	01.10	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
11		03.10	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
12		05.10	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц ног. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование

13		08.10	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- трениро вочное	Комплекс упражнений на груза- блочных устройствах для мышц рук. Круговая тренировка	Тренаж ерный зал	Опрос, тестиров
14		10.10	18.05 – 18.50	Учебно- тренирово чное	Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на груза-блочных устройствах. Круговая тренировка	Тренажер ный зал	Опрос, тестирован
15		12.10	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- трениро вочное	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса. Круговая тренировка	Тренаж ерный зал	Опрос, тестиров
16		15.10	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренирово чное	Комбинированный комплекс упражнений для мышц рук и дельтовидных мышц Круговая тренировка	Тренажер ный зал	Опрос, тестирован
17		17.10	18.05 – 18.50	Учебно- трениро вочное	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины. Круговая тренировка	Тренаж ерный зал	Опрос, тестиров
18		19.10	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренирово чное	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажер ный зал	Опрос, тестирован
19		22.10	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренировочн ое	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки. Круговая тренировка	Тренажерны й зал	Опрос, тестирование
20		24.10	18.05 – 18.50	Учебно- тренирово чное	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП. Круговая тренировка	Тренажер ный зал	Опрос, тестирован
21		26.10	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренирово чное	Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой). Круговая тренировка	Тренажер ный зал	Опрос, тестирован
22		29.10	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренирово чное	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой. Круговая тренировка	Тренажер ный зал	Опрос, тестирован
23		31.10	18.05 – 18.50	Учебно- трениро вочное	Правила подбора веса штанги и гантелей. Круговая тренировка	Тренаж ерный зал	Опрос, тестиров

24	НОЯБРЬ	02.11	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
25		05.11	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
26		07.11	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
27		09.11	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
28		12.11	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
29		14.11	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения.	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
30		16.11	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
31		19.11	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
32		21.11	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
33		23.11	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован

34		26.11	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренировочное	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
35		28.11	18.05 – 18.50	Учебно- тренировочное	. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
36		30.11	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренировочное	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
37	ДЕКАБРЬ	03.12	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренировочное	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
38		05.12	18.05 – 18.50	Учебно- тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
		07.12	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренировочное	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
39		10.12	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренировочное	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
40		12.12	18.05 – 18.50	Учебно- тренировочное	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
41		14.12	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренировочное	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование

42		17.12	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»). Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
43		19.12	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»). Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
44		21.12	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
45		24.12	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»). Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
46		26.12	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
47		28.12	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
48	ЯНВАРЬ	04.01	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
49		07.01	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»). Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
50		09.01	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование

51		11.01	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
52		14.01	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
53		16.01	18.05 – 18.50	Учебно- тренировочное	Правила построения тренировки с неопределенным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
54		18.01	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
55		21.01	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
56		23.01	18.05 – 18.50	Учебно- тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
57		25.01	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
58		28.01	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
59		30.01	18.05 – 18.50	Учебно- тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц брюшного пресса и плечевого пояса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование

60	ФЕВРАЛЬ	01.02	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей. Упражнения на велоэргометрах. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
61		04.02	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
62		06.02	18.05 -18.50	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
63		08.02	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса.	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
64		11.02	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса.	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
65		13.02	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
66		15.02	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
67		18.02	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
68		20.02	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
69		22.02	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование

70		25.02	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренирово чное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажер ный зал	Опрос, тестирован
71		27.02	18.05 – 18.50	Учебно- тренирово чное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажер ный зал	Опрос, тестирован
72	МАРТ	01.03	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренирово чное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажер ный зал	Опрос, тестирован
72		04.03	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренирово чное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажер ный зал	Опрос, тестирован
73		06.03	18.05 – 18.50	Учебно- тренирово чное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног. Круговая тренировка	Тренажер ный зал	Опрос, тестирован
74		08.03	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренирово чное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног. Круговая тренировка	Тренажер ный зал	Опрос, тестирован
75		11.03	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренировочн ое	Правила построения тренировки с непредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера. Круговая тренировка	Место проведения	Форма контроля
76		13.03	18.05 – 18.50	Учебно- тренирово чное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажер ный зал	Опрос, тестирован
77		15.03	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренирово чное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса. Круговая тренировка	Тренажер ный зал	Опрос, тестирован
78		18.03	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно- тренирово чное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажер ный зал	Опрос, тестирован

79		20.03	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
80		22.03	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
81		25.03	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
82		27.03	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
83		29.03	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
84	АПРЕЛЬ	01.04	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Правила построения тренировки с неопределенным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
85		03.04	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
86		05.04	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
87		08.04	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован
88		10.04	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирован

89		12.04	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
90		15.04	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
91		17.04	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса.	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
92		19.04	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
93		22.04	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
94		24.04	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
95		26.04	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей. Упражнения на велоэргометрах. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
96		29.04	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
97	МАЙ	01.05	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
98		03.05	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса.	Тренажерный зал	Опрос, тестирование

99		06.05	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
100		08.05	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
101		10.05	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
102		13.05	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
103		15.05	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
104		17.05	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
105		20.05	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Правила построения тренировки с неопределенным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
106		22.05	18.05 – 18.50	Учебно-тренировочное	Контроль физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с места. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
107		24.05	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Контроль физической подготовленности: Жим штанги, лежа (1 раз максимальный вес), подъем туловища (пресс). Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование
108		27.05	17.20 -18.05 18.15 – 19.00	Учебно-тренировочное	Подведение итогов годового тренировочного цикла. Анализ достигнутых результатов. Круговая тренировка	Тренажерный зал	Опрос, тестирование

2.2 Условия реализации программы

Перечень материально-технического обеспечения

(в расчете на 10 учащихся)

№ п/п	Наименование тренажера	количество	Технические характеристики, выполняемое упражнение и назначение
1.	Силовые блочные тренажеры со встроенным весом	2	С регулируемым весом (шаг 5 кг), Выполняемое упражнение: тяги, сведение – приведение рук стоя и сидя;
2.	Силовые тренажеры для работы с собственным весом	1	Силовая рама с перекладиной, брусками и упором для тренировки мышц пресса Выполняемое упражнение: подтягивания, отжимания , поднимания ног в упоре и вися
3.	Штанги	3	С регулируемым весом, обрезиненными дисками 10; 5; 2,5;2;1,25 кг. Выполняемое упражнение: жим, тяга, наклоны
4.	Гантели	15	Вес не регулируемый: 1,5; 2;3;4;5;6 кг. Вес набирается самостоятельно Выполняемое упражнение: сведение, разведение, отведение, жим, тяга
5.	Велоэргометр	1	Механический со ступенчатой регулировкой нагрузки или электронный с дозировкой нагрузки с помощью электронного блока. Дозировка по ступеням или в ваттах. Выполняемое упражнение: педалирование с частотой вращения 60–70 об/мин (для всех групп)
6.	Тренажер эллиптический	4	Электромагнитный, с электронным дисплеем основных функциональных показателей Выполняемое упражнение: имитация ходьбы и бега по эллипсоидной траектории
7.	Скамья горизонтальная	4	Выполняемое упражнение: сведение, отведение рук; жим, тяга штанги и гантелей в различном положении
8.	Скамья наклонная разноуровневая	1	Выполняемое упражнение: сведение, отведение рук; жим, тяга штанги и гантелей
9.	Тренажер для развития мышц пресса	1	Наклонная скамья Выполняемое упражнение: поднимание туловища
10.	Коврики для занятий на полу	1	Мягкий напольный коврик Выполнение разминочных, гимнастических и растягивающих упражнений
11	Музыкальный центр	1	Музыкальное сопровождение учебно-тренировочного занятия

Информационное обеспечение

Подключение к сети Интернет.

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей включает в себя следующие формы:

1. по источнику познания:

словесный (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, дискуссия и т.д.);

- практический (тренировочный процесс);
- наглядный (демонстрация, иллюстрирование и др.);
- работа с книгами, журналами;
- видео-метод (просмотр видео-тренировок).

2. По степени продуктивности:

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- репродуктивный (работа по образцам);
- проблемный (беседа, проблемная ситуация, убеждение, обобщение).

Алгоритм построения учебного занятия

Теоретические знания даются в форме бесед, устной инструкции, рассказов, объяснений, вопросов к детям. Все это помогает осмысленно поставить перед ребенком задачи, обратиться к сознанию детей, это, в свою очередь, способствует осознанному отношению к необходимости формирования привычек здорового образа жизни и адаптации в современном социальном обществе.

Технологии, формы и методы обучения

- Учёт индивидуальных особенностей занимающихся, показатели их развития, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей;
- Занятия строятся с постепенным увеличением нагрузки за счёт увеличения дозировки и интенсивности работы на тренажёрах;
- Занятия носят систематический характер;
- Тренажёры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми, разной физической подготовки.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

2.3 Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данной образовательной программы:

- педагогические наблюдения;
- использование методов специальной диагностики, тестирования;
- открытые занятия;
- тесты и соревнования внутри коллектива;
- мероприятия с участием родителей.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, промежуточный и итоговый контроль учащихся.

Вводный контроль: определение исходного уровня знаний и умений учащихся.

Входной контроль осуществляется в начале первого года обучения.

Промежуточный контроль: осуществляется в конце первого и второго годов обучения и направлен на определение уровня усвоения изучаемого материала.

Итоговый контроль:

Осуществляется в конце курса освоения программы и направлен на определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических ЗУН, сформированности личностных качеств.

Основной показатель работы секции по атлетической гимнастике - выполнение в конце полугодия программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях физической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 раза в год.

Кроме того, учебно-тематический план каждого года обучения содержит в себе вводное и итоговое занятие. Вводное занятие включает в себя начальную диагностику и введение в программу, итоговое занятие — промежуточную или итоговую диагностику и итоговое тестирование. По уровню освоения программного материала результаты достижений условно подразделяются на высокий, средний и низкий уровень подготовки (см. диагностические карты №1, 2 – Приложение №2)

Для каждого учащегося важно продемонстрировать свои спортивные достижения, получить одобрение и справедливую оценку своих стараний от педагога, родителей и сверстников. Помимо диагностики, подведение итогов происходит на заключительном занятии каждой учебной группы.

2.4 Оценочные материалы

Педагогический анализ знаний и умений школьников (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности школьников, такие как ловкость (координационные способности),

гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность

- Увеличение физиологического поперечника отстающих мышечных групп (антропометрические измерения).
- Увеличение силы и силовой выносливости как в отдельных группах, так и в организме в целом (тестирование, контрольные нормативы).
- Увеличение силовых показаний в упражнениях на различные мышечные группы (тестирование, проходки)
- Увеличение «сухой» мышечной массы (антропометрические измерения).

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по общей и специальной физической подготовке

1 год обучения, юноши

№п/п	Наименование упражнений	Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-6	7-9	10-12 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	190-200	200-210 >
3.	Жим штанги, лежа (кг х 1 раз)	20-30	35-40	45-50 >
4.	Подъём туловища из положения, лежа	25-30	30-35	35-40
5.	Приседания	25-30	30-35	35-40

1 год обучения, девушки

№п/п	Наименование упражнений	Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	10	10-15	16-20 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	140-160	161-180	181-200 >
3.	Сгибание и разгибание рук от пола	7-9	10-12	13-15 >
4.	Подъём туловища из положения, лежа	10-14	15-18	19-22
5.	Приседания	20-34	35-39	40-42

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по общей и специальной физической подготовке

2 год обучения, юноши

№п/п	Наименование упражнений	Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-6	7-12	12-20 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	190-200	200-210	210-250 >
3.	Жим штанги, лежа (кг х 1 раз)	30-50	51-70	71-100 >
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49

по общей и специальной физической подготовке

2 год обучения, девушки

№п/п	Наименование упражнений	Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	10	10-15	16-20 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	161-180	181-200 >	201-220 >
3.	Сгибание и разгибание рук от пола	17-19	20-22	23-25 >
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 сек.)	10-14	15-18	19-22
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	20-34	35-39	40-42

2.5.Методические материалы

- Научно-методическая литература.
- Документы планирования учебного процесса (программа, годовой план, поурочное планирование).
- Видеозаписи

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в образовательную программу	Лекция	Метод использования слова Метод применения наглядных средств Метод расчленения упражнения Метод целостного упражнения Комбинированный метод Метод упражнения Метод программного обучения	Иллюстрации, специальная спортивная литература, планы-конспекты занятий, методики промежуточной и итоговой аттестации,	Ноутбук, музыкальный центр, тренажеры и спортивное оборудование тренажерного зала	Начальная диагностика, тестирование
Раздел Теоретические сведения	ТРЕНИРОВКА	Метод использования технических средств			Устный контроль знаний (опрос), практический контроль (исполнение)
Раздел «Гимнастические упражнения»		Метод проверки знаний, умений и навыков.			
Раздел «Упражнения на многофункциональном тренажере»		методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).			
Раздел «Упражнения с собственным весом»					

Раздел «Упражнения со штангой и свободными весами»				
Раздел «Растяжка и расслабление»				
Итоговое занятие	тестирован ие по отдельным видам			

2.6. Список литературы

Дидактический и лекционные материалы:

- ❖ Комплекты для развития отдельных мышечных групп.
- ❖ Планы тренировочной нагрузки для спортсменов разного уровня
- ❖ Подборка методической литературы (журналы «Сила и красота» с 1995- 2007гг) учебники Ведущих отечественных специалистов в области пауэрлифтинга.

1. Ануров Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
2. Верхошанский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике. Лекции для студентов и слушателей факультета повышения квалификации «ОЛИФК» – М., 1991
3. Воробьев А.Н., Ермаков А.Д. Вариативность нагрузки – важнейший фактор рационального построения тренировки.// Теория и практика физической культуры, 1972 №5
4. Воробьев А.Н., Тренировка. Работоспособность. Реабилитация – М: ФиС 1989
5. Гейер Игорь Большое внимание технике культуристических упражнений // Tsener a s vicitel 1970, декабрь
6. Глоба С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! – 3. учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Харьков., «К – Центр» 2000 г.
7. Дворкин П.С. Силовые единоборства – Ростов на Дону: «Феникс» 2000г.
8. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.
9. Калинаускас Р.В. Аспекты развития атлетической гимнастики в СССР. – 14 1988
10. Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. – М: ФиС, 1971
11. Медведев А.С. Якубенко Я. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье «Олимп, 1977 №2
12. Остапенко П.А. Уроки пауэрлифтинга, часть 1// Спортивная жизнь России, 1994, № 9
13. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Журнальный вариант книги. «Теория и практика бодибилдинга» – Алма-Ата, 1999
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте – М: ФиС, 1977

ПРИЛОЖЕНИЯ

Комплекс для начинающих по
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТ-территория здоровья»

1 год обучения

Тренировка #1

Упражнения	Подходы	Повторения
Пресс	3	15
Жим штанги лежа	3	15
Подъем штанги на бицепс стоя	3	15
Отжимания (от пола или брусьев)	3	максимум
Подтягивания широким хватом	3	максимум
Гиперэкстензии	3	15-20
Тяга к груди на блоке сидя	3	15
Разгибание рук на блоке стоя	3	15

Тренировка #2

Упражнения	Подходы	Повторения
Пресс	3	15
Тяга штанги к поясу в наклоне	3	15
Жим лежа узким хватом	3	15
«Молот» стоя	3	15
Кроссоверы на блоке	3	15
Разгибание ног в тренажере	3	15
Жим ногами	3	15
Сгибание рук на блоке стоя	3	15

2 год обучения

Тренировка #1

Грудь + Спина + Плечи+ Пресс

Упражнения	Подходы	Повторения
Жим штанги лежа	4	12
Подтягивания широким хватом	4	максимум
Жим гантелей лежа	4	12
Тяга штанги к поясу в наклоне	4	12

Кроссоверы на верхних блоках	4	15
Тяга гантели одной рукой	4	15
Скручивания с поворотами корпуса	4	15
Обратные скручивания	4	15
Тяга штанги к подбородку	4	12
Жим гантелей сидя	4	12
Подъем гантелей через стороны	4	15
Разгибание ног в тренажере	4	15
Сгибание ног в тренажере	4	12

Тренировка #2

Бицепсы + Трицепсы + Пресс+ Ноги

Упражнения	Подходы	Повторения
Подъем штанги на бицепс	4	12
Отжимания на брусьях	4	максимум
Подтягивания узким обратным хватом	4	максимум
Жим лежа узким хватом	4	12
«Молот» стоя	4	15
Разгибание рук на блоке стоя	4	15
Скручивания с поворотами корпуса	4	15
Обратные скручивания	4	15
Жим ногами	4	12