

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета

протокол № 1

от «31» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
ДООЦ «Спутник»

С.Е. Немзоров
С.Е. Немзоров

Приказ № 42

от «31» августа 2023 г.

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Спутник»
МБУДО ДООЦ «Спутник»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ДООС SPUTNIK

«ОФП ДЛЯ ДЕВУШЕК»

Возраст обучающихся – 14 – 17 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень: базовый

Бессонов Юрий Геннадьевич,
педагог дополнительного образования
МБУДО ДООЦ «Спутник»

НОВОСИБИРСК

2023

Оглавление

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты.	15
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	16
2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Условия реализации программы.....	Ошибка! Закладка не определена. 6
2.3. Форма аттестации.....	188
2.4. Оценочные материалы.....	19
2.5. Методические материалы.....	22
2.6. Рабочая программа воспитания	27
2.7. Календарный план воспитательной работы	32
3. Список литературы	34
Приложение 1.....	38
Приложение 2.....	61
Приложение 3.....	67
Приложение 4.....	70

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Общая физическая подготовка – лучшее средство заботы о себе не перегружая организм предельными нагрузками, работая с оптимальными для себя весами. Тренировка проводится для стимулирования сердечно – сосудистой и мышечной системы, заставляет человека обратить внимание на такие важные факторы здоровья, как питание и отдых. Используются упражнения для увеличения силовых показателей для определённого вида спорта. Молодые люди, занимаясь спортом, не курят, не пьют, не употребляют наркотики, это становится привычкой, как и привычка быть здоровым.

При занятиях в спортзале на тренажерах, блочных устройствах, со штангой и гантелями у подростков происходит увеличение физической силы тела, а также происходит изменение изометрических параметров тела (увеличение или уменьшение объемов ног, рук, талии и т.д.). Нынешняя популярность тренажёрных залов позволяет широко использовать оборудование в них, как действенное средство физического развития и воспитания подрастающего поколения.

Направленность программы – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП для девушек» (далее Программа) имеет **физкультурно – спортивную направленность.**

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время физическая подготовка подростков очень отстаёт по сравнению с их ровесниками двадцатилетней давности.

В настоящее время перед обществом поставлена задача массового приобщения к спорту. Сдача норм ГТО получила невиданный размах. Соответственно нужны секции по ОФП, где можно доступно, не перегружая организм сверхпредельными нагрузками, приобщаться к спорту, улучшая свои силовые показатели с оптимальными для себя весами под руководством профессиональных тренеров. Нынешняя популярность тренажёрных залов позволяет широко использовать их как действенное средство физического развития и воспитания подрастающего поколения, в силу своей доступности являются одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья обучающихся, помогают воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, выдержка и самообладание, уверенность в себе, повышают работоспособность всего организма

Все это делают занятия по общей физической подготовке одним из важных средств воспитания всесторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Отличительные особенности программы:

Данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха

обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств подростков.

Программа носит оздоровительно – образовательный характер и направлена на спортивно-массовую работу. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

При разработке программы за основу взяты педагогические подходы формирования здоровья и развития личности средствами физического воспитания, разработанные П.Ф. Лесгафтом, Э.Н. Вайнером, а также ведущие положения психолого-педагогических теорий личностно – ориентированного подхода в системе физического воспитания, разработанные В.П. Лукьяненко, Л.Б. Кофменом, В.В. Кузиным и др.

При работе над Программой использован собственный педагогический опыт, практические рекомендации и специальная литература по вопросам истории силовых видов спорта, физиологии, спортивной медицины, гигиены и психологии.

В процессе изучения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях с отягощениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия в группе дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю к победе, целеустремленность.

Новизна:

Новизна программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Программа определяет комплексность воспитательных и образовательных задач, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетным направлением в деятельности центра.

При реализации программы учитывается специфика дополнительного образования, появляется больше желающих заниматься спортом, потому что предъявляются посильные требования в процессе обучения.

Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Адресат программы:

Данная программа рассчитана на девушек в возрасте 14 – 18 лет.

Программа составлена с учетом пубертатного периода подростков, который является одним из самых сложных периодов в жизни человека. Это обусловлено кардинальными физиологическими и психологическими изменениями ребёнка. Это время не только полового созревания, но и глобальных изменений в психике. Именно в подростковый период происходит гормональный всплеск в организме, который необходимо использовать при занятиях в силовых видах спорта.

Принимаются все девушки, желающие заниматься по Программе, имеющие письменное разрешение врача (медицинскую справку), заявление о приёме на обучение. Обучение по программе по общей физической подготовке проходит в группах обучающихся с разными физическими показателями.

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Объём программы: – 414 часов.

Срок освоения программы – 138 недель

1 год обучения (138 часов) – 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

2 год обучения (138 часов) – 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

3 год обучения (138 часов) – 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Срок обучения по программе – 01.09.2023 г. – 31.08.2026 г.

Форма обучения – очная, занятия проходят на базе МБУДО ДООЦ «Спутник».

Язык Программы – обучение ведется на русском языке.

Уровень освоения содержания программы: базовый.

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательного процесса – традиционная модель реализации Программы представляет собой разноуровневую последовательность освоения содержания в течение 3 лет обучения; осуществляется подростками в свободное от основной учебы время и отличается свободой выбора направлений, видов деятельности и возможностью смены сферы деятельности в течение года.

Организационные формы обучения:

Основной формой образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия в разновозрастных группах, участие в мероприятиях, сдача контрольных нормативов.

Режим занятий:

Режим и условие проведения занятий соответствует:

– санитарно – эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей (санитарно – эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.4.3648 – 20);

– постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Учебный план рассчитан на 46 недель.

Количество часов в неделю – 3 часа.

Периодичность в неделю – 3 раза.

Продолжительность занятия – 1 час. (45 минут)

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы – создание условий для внедрения современных подходов к дополнительному образованию детей в интересах личности воспитанников и общества; создание благоприятных условий для гармоничного физического развития; удовлетворения потребности в двигательной активности; самореализации детей и подростков посредством обучения по программе; развитие личностных качеств; овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий в тренажёрном зале.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие

Задачи:

Личностные:

- развивать волевые качества: упорство, целеустремлённость, спортивный характер;
- воспитывать: коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- создавать оптимальные условия для формирования культуры личности, воспитывать её здоровой, физически развитой, нравственной через занятия спортом;
- формировать: общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме; навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; настойчивости, трудолюбия; устойчивого интереса к занятиям атлетизмом;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;
- развивать мотивацию к данному виду спорта, потребность в саморазвитии, активности.

Предметные:

- развивать познавательный интерес к построению красивого тела, приобрести определённые знания, умения, навыки и компетенции;
- формировать знания о способах укрепления здоровья и навыки здорового образа жизни;
- формировать знания по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно – сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- формировать знания, умения и навык по определённым двигательным действиям, а также приемам страховки при работе с тренажерами;
- обучить занимающихся применять полученные знания о режиме дня, сбалансированном питании в жизни и в самостоятельных занятиях, создать условия для проявления воспитанниками своего творческого и физического потенциала.

Такой подход очень поможет подросткам в их будущей взрослой жизни, потому что широта взглядов – залог более взвешенных и правильных решений любых проблем.

1.3. Содержание программы

Образовательный процесс в ДООЦ «Спутник» планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов в течение года. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения в России; получают знания по питанию, гигиене; технике безопасности на занятиях, травматизме; сведениям о значении занятий физической культурой для обеспечения высокого качества жизни; основам спортивной этики. На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Основным принципом построения учебной работы служит принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ОФП для девушек»

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	ГОД ОБУЧЕНИЯ			Форма аттестации
	1 год	2 год	3 год	
	Недельная нагрузка в часах			
	3 час.	3 час.	3 час.	
I. ТЕОРИЯ:				
1. Техника безопасности на занятиях.	1	1	1	Беседа, тест
2. Спортивный инвентарь и оборудование.	1	1	1	Опрос, беседа
3. Основы закаливания организма, здорового образа жизни, гигиены.	1	1	1	Опрос, беседа
4. Основы здорового питания.	1	1	1	Опрос, беседа
5. Значение занятий физической культурой для обеспечения высокого качества жизни.	1	1	1	Опрос, беседа
6. Основы спортивной этики.	1	1	1	Опрос, беседа
ИТОГО:	6	6	6	
II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:				
1. Общая физическая подготовка.	74	58	46	Анализ результата, наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
2. Специальная физическая подготовка.	24	36	44	
3. Тактическая подготовка	8	10	12	
4. Техническая подготовка	14	16	18	

5. Промежуточная и итоговая аттестация.	6	6	6	Контрольные нормативы
6. Самостоятельная работа.	6	6	6	Анализ результата, тест
ИТОГО:	132	132	132	
ВСЕГО:	138	138	138	

Содержание учебного плана 1 года обучения:

Тема № 1 Вводное занятие – 1 час.

Теория: План работы и задачи на учебный год. Знакомство с программой и правилами поведения в тренажерном зале. Техника безопасности при проведении занятий.

Тема № 2 Спортивный инвентарь и оборудование – 1 час.

Теория: Техника выполнения специальных упражнений и работа на тренажерах. Техника безопасности при работе на тренажерах. Показ выполнения упражнений на тренажерах.

Тема № 3 Основы закаливания организма, здорового образа жизни, гигиены – 1 час.

Теория: Гигиенические знания и навыки. Соблюдения режима дня в течение всего года. Первая доврачебная помощь пострадавшему.

Тема № 4 Основы здорового питания – 1 час.

Теория: Рациональное питание. Дробное питание. Контроль питания и его соответствие расходу энергии. Самоконтроль и регулирование веса.

Тема № 5 Значение занятий физической культурой для обеспечения высокого качества жизни – 1 час.

Теория: Укрепление психического и социального здоровья. Влияние занятий физической культурой и спортом на формирование коммуникабельности и эмоциональной устойчивости. Основные функции мышц и их развитие. Биохимические процессы в организме спортсмена.

Тема № 6 Основы спортивной этики – 1 час.

Теория: В основе отношений между субъектами спортивной деятельности лежат общечеловеческие моральные принципы: честность, порядочность, справедливость, чувство долга, патриотизм, коллективизм, человечность, почтительность, разумность, мужество, честь и др.

Тема № 7 Общая физическая подготовка – 74 часа.

Практика: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног, шеи. Маховые движения рук, ног. Наклоны, вращения, повороты туловища. Отжимания, приседания. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, широкие маховые движения рук и ног в разных плоскостях, из разных исходных положений. Упражнения на растяжение с помощью партнера и без него. Комплекс упражнений с собственным весом. Отжимание в упоре лежа с различной постановкой рук. Упражнения на пресс (скручивания, подъем корпуса к ногам, подъем ног до прямого угла). Упражнения для мышц поясницы. Отжимания на руках с упором в стену.

Тема № 8 Специальная физическая подготовка – 24 часа.

Практика: Подготовительные комплексы по дням недели. Основной объемно формирующий комплекс.

Тема № 9 Тактическая подготовка – 8 часов.

Практика: Составление комплексов упражнений в соответствии с принципами Дж. Вейдера (скоростно-силовая выносливость, сила, ловкость).

Тема № 10 Техническая подготовка – 14 часов.

Практика: Освоение системой движений свободных весов, правильное выполнение упражнений в тренажёре, освоение техники базовых упражнений.

Тема № 11 Промежуточная и итоговая аттестация – 6 часов.

Практика: Выполнение контрольных упражнений: жим, присед, отжимание.

Тема № 12 Самостоятельная работа – 6 часов.

Практика: Работа по индивидуальным планам, если занятие выпадает на праздничные дни.

Содержание учебного плана 2 года обучения:

Тема № 1 Вводное занятие – 1 час.

Теория: План работы и задачи на учебный год. Правила поведения в тренажерном зале. Техника безопасности при проведении занятий.

Тема № 2 Спортивный инвентарь и оборудование – 1 час.

Теория: Техника выполнения специальных упражнений и работа на тренажерах. Техника безопасности при работе на тренажерах. Показ выполнения упражнений на тренажёрах.

Тема № 3 Основы закаливания организма, здорового образа жизни, гигиены – 1 час.

Теория: Гигиенические знания и навыки. Соблюдения режима дня в течение всего года. Первая доврачебная помощь пострадавшему.

Тема № 4 Основы здорового питания - 1 час.

Теория: Рациональное питание. Дробное питание. Контроль питания и его соответствие расходу энергии. Самоконтроль и регулирование веса.

Тема № 5 Значение занятий физической культурой для обеспечения высокого качества жизни – 1 час.

Теория: Укрепление психического и социального здоровья. Влияние занятий физической культурой и спортом на формирование коммуникабельности и эмоциональной устойчивости Основные функции мышц и их развитие. Биохимические процессы в организме спортсмена.

Тема № 6 Основы спортивной этики – 1 час.

Теория: В основе отношений между субъектами спортивной деятельности лежат общечеловеческие моральные принципы: честность, порядочность, справедливость, чувство долга, патриотизм, коллективизм, человечность, почтительность, разумность, мужество, честь и др.

Тема № 7 Общая физическая подготовка – 58 часов.

Практика: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног, шеи. Маховые движения рук, ног. Наклоны, вращения, повороты туловища. Отжимания, приседания. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, широкие маховые движения рук и ног в разных плоскостях, из разных исходных

положений. Упражнения на растяжение с помощью партнера и без него. Комплекс упражнений с собственным весом. Отжимание в упоре лежа с различной постановкой рук. Упражнения на пресс (скручивания, подъем корпуса к ногам, подъем ног до прямого угла). Упражнения для мышц поясницы. Отжимания на руках с упором в стену.

Тема № 8 Специальная физическая подготовка – 36 часов.

Практика: Подготовительные комплексы по дням недели. Основной объемно формирующий комплекс.

Тема № 9 Тактическая подготовка – 10 часов.

Практика: Составление комплексов упражнений в соответствии с принципами Дж. Вейдера (скоростно-силовая выносливость, сила, ловкость).

Тема № 10 Техническая подготовка – 16 часов.

Практика: Освоение системой движений свободных весов, правильное выполнение упражнений в тренажере, освоение техники базовых упражнений.

Тема № 9 Промежуточная и итоговая аттестация – 6 часов.

Практика: Выполнение контрольных упражнений: жим, присед, отжимание.

Тема № 10 Самостоятельная работа – 6 часов.

Практика: Работа по индивидуальным планам, если занятие выпадает на праздничные дни.

Содержание учебного плана 3 года обучения:

Тема № 1 Вводное занятие – 1 час.

Теория: План работы и задачи на учебный год. Правила поведения в тренажерном зале. Техника безопасности при проведении занятий.

Тема № 2 Спортивный инвентарь и оборудование – 1 час.

Теория: Техника выполнения специальных упражнений и работа на тренажерах. Техника безопасности при работе на тренажерах. Показ выполнения упражнений на тренажерах.

Тема № 3 Основы закаливания организма, здорового образа жизни, гигиены – 1 час.

Теория: Гигиенические знания и навыки. Соблюдения режима дня в течение всего года. Первая доврачебная помощь пострадавшему.

Тема № 4 Основы здорового питания - 1 час.

Теория: Рациональное питание. Дробное питание. Контроль питания и его соответствие расходу энергии. Самоконтроль и регулирование веса.

Тема № 5 Значение занятий физической культурой для обеспечения высокого качества жизни – 1 час.

Теория: Укрепление психического и социального здоровья. Влияние занятий физической культурой и спортом на формирование коммуникабельности и эмоциональной устойчивости Основные функции мышц и их развитие. Биохимические процессы в организме спортсмена.

Тема № 6 Основы спортивной этики – 1 час.

Теория: В основе отношений между субъектами спортивной деятельности лежат общечеловеческие моральные принципы: честность, порядочность, справедливость, чувство долга, патриотизм, коллективизм, человечность, почтительность, разумность, мужество, честь и др.

Тема № 7 Общая физическая подготовка – 76 часов.

Практика: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног, шеи. Маховые движения рук, ног. Наклоны, вращения, повороты туловища. Отжимания, приседания. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, широкие маховые движения рук и ног в разных плоскостях, из разных исходных положений. Упражнения на растяжение с помощью партнера и без него. Комплекс упражнений с собственным весом. Отжимание в упоре лежа с различной постановкой рук. Упражнения на пресс (скручивания, подъем корпуса к ногам, подъем ног до прямого угла). Упражнения для мышц поясницы. Отжимания на руках с упором в стену.

Тема № 8 Специальная физическая подготовка – 44 часа.

Практика: Подготовительные комплексы по дням недели. Основной объемно формирующий комплекс.

Тема № 9 Tактическая подготовка – 12 часов.

Практика: Составление комплексов упражнений в соответствии с принципами Дж. Вейдера (скоростно-силовая выносливость, сила, ловкость).

Тема № 10 Техническая подготовка – 18 часов.

Практика: Освоение системой движений свободных весов, правильное выполнение упражнений в тренажёре, освоение техники базовых упражнений.

Тема № 9 Промежуточная и итоговая аттестация – 6 часов.

Практика: Выполнение контрольных упражнений: жим, присед, отжимание.

Тема № 10 Самостоятельная работа – 6 часов.

Практика: Работа по индивидуальным планам, если занятие выпадает на праздничные дни.

ООО СPUTNIK

Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка – основа достижения высоких и стабильных результатов в жизни и спорте. Средства ОФП служат общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, со свободными весами и работа в тренажёрах.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа); сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны; круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; седы из положения лёжа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на одной и обеих ногах; выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями; прыжки на месте и др.

Упражнения для всех частей тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движениями руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.). Разноимённые движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки;

упражнения на растягивание и расслабление; различные упражнения с сопротивлением партнёра.

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика:

- прыжки в длину с места.

Специальная физическая подготовка

Она включает в себя упражнения для развития группы мышц наиболее значимых для того вида спорта, в котором занимается ребёнок.

Базовые упражнения:

Приседания. Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Действия атлета при уходе в подсед, вставании из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лёжа. Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Вспомогательные и изолирующие упражнения по группам мышц:

Брюшной пресс:

- подъём корпуса, лёжа с согнутыми в коленях ногами;
- наклоны в стороны с гимнастической палкой;
- наклоны в стороны с гантелью;
- наклоны к противоположной ноге с гантелью;
- подъём ног лёжа;
- подъём ног и корпуса из положения лёжа;
- подъём коленей к груди, лёжа на наклонной доске;
- подъём коленей к груди, лёжа;
- подъём ног, лёжа на боку;
- попеременный подъём ног в положении упора на брусьях;

Спина:

- тяга верхнего блока к груди широким хватом;
- тяга гантелей одной рукой в наклоне;
- тяга блока за голову широким хватом;
- тяга штанги к подбородку широким хватом;
- наклоны со штангой в опущенных руках;
- наклоны на «гиперэкстензии»;

- тяга на нижнем блоке к нижней части груди узким хватом;
- тяга на нижнем блоке к нижней части груди широким хватом;
- пуловер верхнего блока прямыми руками;

Бицепсы:

- подъём гантелей на бицепс стоя;
- подъём гантелей на бицепс сидя;
- подъём гантелей на бицепс на наклонной скамье;
- подъём гантели на бицепс на наклонной скамье;

Голень:

- подъём на носках с использованием тренажёра;
- подъём на носках со штангой на плечах стоя;
- подъём на носках на тренажёре сидя.

Трицепсы:

- подъём гантели двумя руками из-за головы, сидя и стоя;
- подъём гантели за спину, стоя в наклоне у скамьи;
- отжимания на трицепс с опорой рук о кубик сзади;
- тяга блока вниз на трицепс средним хватом стоя;
- жим штанги узким хватом, локти вдоль тела лёжа;
- подъём рук из-за головы с сопротивлением партнёра;
- отжимания на брусьях, локти вдоль тела, корпус прямой.

Грудь:

- жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье: широким, средним, узким хватом;
- жим штанги, лёжа на наклонной скамье головой вверх: широким, средним, узким хватом;
- разведение гантелей на всевозможных скамьях;
- «Пуловер» с гантелями, штангой лёжа;
- отжимание от пола с ногами на скамье с отягощением;
- отжимание на брусьях, локти в стороны, ноги поджаты к груди, спина колесом;
- отжимание на скамьях с поднятыми ногами;
- сведение рук на тренажёре «ПЭК – БЭК».

Кисти и предплечья:

- упражнение с ручным эспандером;
- упражнение с теннисным мячом;
- накручивание верёвки с отягощением на перекладину с разным хватом;

Плечевой пояс:

- жим гантелей стоя или сидя;
- тяга гантелей к подбородку;
- тяга штанги к подбородку широким хватом;
- подъём рук с гантелями в стороны, стоя
- подъём рук в стороны с преодолением сопротивления партнёра;
- тяга блока одной рукой в сторону из трёх положений;
- разведение в кроссовере из трёх положений;
- подъём штанги перед собой стоя или лёжа;

Бёдра:

- приседания со штангой в широкой и средней стойке;

- полуприседания со штангой в широкой и средней стойке;
- приседания со штангой на скамью;
- выпады вперёд со штангой, гантелями или без них;
- подъём ноги назад, стоя на колене;
- наклоны со штангой в опущенных руках на прямых ногах;
- разгибание ног на тренажёре;
- сгибание ног на тренажёре;
- жим ногами;
- подъём на скамью со штангой или гантелями.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений в упражнениях, направленных на достижение высоких спортивных результатов. Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно, она является составляющей единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие. Вполне естественно, что чем большим количеством приёмов и действий владеет спортсмен, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных тактических задач, возникающих в процессе подготовки и во время соревнований.

В структуре технической подготовленности очень важно выделять базовые и дополнительные движения и действия. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащённости, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена. Дополнительные движения и действия – это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений целого упражнения, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно эти дополнительные движения и действия во многом формируют индивидуальную манеру и стиль спортсмена.

Основная задача технической подготовки – сформировать такие навыки выполнения действий, которые позволили бы обучающемуся с наибольшей эффективностью использовать его возможности в подготовке к соревнованиям, и обеспечить неуклонное совершенствование мастерства в процессе многолетних занятий. Это требует освоения техники базовых упражнений на ранних этапах спортивного совершенствования (общая техническая подготовка) с последующим их усложнением, совершенствованием и детализацией. Уровень технической подготовленности обучающегося в общем виде определяется: объёмом и разнообразием его технического фонда, степенью его освоения и результативностью техники.

Тактическая подготовка.

Для всех базовых, вспомогательных и изолированных упражнений движение в полной, частичной амплитуде. Цели, для которых они используются. Динамика усилий. Положение рук, ног и туловища в начале упражнений.

Направление, амплитуда и скорость выполнения упражнений. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. В упражнениях, выполняемых на тренировках, следует использовать уступающий режим с дополнительным весом, с разной постановкой рук и ног, выполнение упражнений в классическом стиле и под углом, с задержкой. Использовать изолирующие, изометрические упражнения. Выполнение в разных амплитудах. Использовать статическое напряжение мышц в пиковых точках. Наряду с освоением техники выполнения упражнений, углами проработки мышечных групп, амплитудой движений, изменением траектории движения снаряда, для изоляции конкретных мышц, следует научить широко использовать показатели интенсивности нагрузки: темп движений, скорость выполнения, время отдыха между подходами, объём тренировочной нагрузки, величина отягощений, преодолеваемых в процессе развития силовых качеств, а также от чего зависит количество подходов и повторений для данных упражнений.

1.4. Планируемые результаты.

Постоянный подъём уровня овладения техническими приемами и базовой техники, улучшение физических и морально-психологических данных ребенка.

Личностные:

отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения Программы:

- потребность в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье, использование этих потребностей для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- потребность к здоровому образу жизни;

- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

- наличие этических чувств, положительных качеств личности, умения управлять своими эмоциями, оказывать бескорыстную помощь окружающим.

Метапредметные:

- будет развита социальная активность обучающихся;

- будет развита мотивация к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

- будут сформированы навыки самостоятельности на занятиях физическими упражнениями;

- будет развит устойчивый интерес к занятиям в тренажёрном зале;

- будут уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- будут уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- будут уметь строить доверительные, дружественные отношения в коллективе.

Предметные:

- будет развит познавательный интерес к построению красивого тела;
- будут сформированы знания о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- будут сформированы знания, умения и навыки по определённым двигательным действиям, а также приемам страховки при работе со свободными весами;
- научатся применять полученные знания о режиме дня, сбалансированном питании в жизни и в самостоятельных занятиях;
- научатся пользоваться комплексами общеразвивающих упражнений;
- обучающиеся выполняют нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график составлен на основе годового календарного графика центра и является документом, регламентирующим организацию образовательной деятельности в учреждении.

Количество учебных недель – 138 (46 в учебном году)

Дата начала занятий – 01 сентября 2023 г.

Дата окончания занятий – 31 августа 2026 г.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов в год	Режим занятий
1 год	01 сентября 2023	31 августа 2024	46	138	3 раза в неделю по 1 часу
2 год	01 сентября 2024	31 августа 2025	46	138	3 раза в неделю по 1 часу
3 год	01 сентября 2025	31 августа 2026	46	138	3 раза в неделю по 1 часу

Календарный учебный план-график представлен в Приложении №1

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Размеры зала, освещение, вентиляция должны соответствовать действующим нормам к тренажёрному залу для занятий.

Требуемое оборудование и инвентарь зала, это специальная скамья для жима, стойка для приседаний, разборные и литые гантели и другие вспомогательные тренажёры.

Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения учебно-тренировочного процесса:

1. Тренажерный зал – 1 шт.
2. Силовые многофункциональные тренажеры – 5шт.

3. Стойка для гантелей – 1 шт.
4. Велотренажёр – 3 шт.
5. Гантели литые (2 кг) – 6 шт.
6. Гантели литые (3 кг) – 6 шт.
7. Гантели литые (4 кг) – 6 шт.
8. Гантели литые (5 кг) – 6 шт.
9. Гантели литые (6 кг) – 6 шт.
10. Гантели литые (8 кг) – 6 шт.
11. Гантели литые (10 кг) – 6 шт.
12. Гантели разборные – 6 шт.
13. Гриф (10 кг) – 3 шт.
14. Гриф (20 кг) – 3 шт.
15. Гриф EZ – 1 шт.
16. Стойка для приседа – 1 шт.
17. Скамья для жима горизонтальная – 2 шт.
18. Скамья наклонная – 2 шт.
19. Верхний блок для тяг – 1 шт.
20. Нижний блок для тяг – 1 шт.
21. Блок для сгибаний и разгибаний ног – 1 шт.
22. «Римский стул» – 1 шт.
23. «Кроссовер» – 1 шт.
24. Тренажёр «ПЭК-БЭК» – 1 шт.
25. Скамья для пресса – 2 шт.
26. Кубик – 3 шт.
27. Коврик спортивный – 6 шт.
28. Гимнастическая палка – 6 шт.
29. Скакалка – 6 шт.
30. Замки для штанг – 12 шт.
31. Блины для штанги 10 кг – 6 шт.
32. Блины для штанги 5 кг – 12 шт.
33. Блины для штанги 2,5 кг – 12 шт.
34. Блины для штанги 1,25 кг – 6 шт.
35. Амортизатор (резиновый бинт) – 6 шт.
36. Эспандер – 6 шт.
37. Рулетка – 1 шт.
38. Секундомер – 1 шт.

Информационное обеспечение.

Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Так же желательно использовать сеть интернета для демонстрации техники, методики упражнений.

В зале представлены плакаты с описанием правильности выполнения упражнений, подразумевается индивидуальный просмотр сетей интернета, с обязательным обсуждением с педагогом данного материала, чтобы исключить неправильную технику выполнения упражнений. Изучение соответствующей литературы. Пользование интернет – ресурсами.

Перечень Интернет – ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru> .
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru>
3. Российская национальная библиотека – «Путеводитель по справочным и библиографическим ресурсам. Физкультура и спорт» – <https://nlr.ru/>
4. Атлетизм для всех – <https://knigogid.ru/books/1885106-atletizm-dlya-vseh>
5. Культуризм – <https://last-man.org/category/bodybuilding/>

Кадровое обеспечение.

В реализации данной программы участвует педагог дополнительного образования:

Бессонов Юрий Геннадьевич – образование – высшее педагогическое; стаж педагогической деятельности – 10 лет, соответствие занимаемой должности. Неоднократно награждён грамотами, дипломами, благодарственными письмами от отдела образования администрации Ленинского района города Новосибирска, Областной и районной общественными организациями профсоюза работников народного образования и науки Российской Федерации.

2.3. Форма аттестации.

Способами проверки ожидаемого образовательного результата следует считать нормативы контрольно – переводных испытаний (промежуточный и итоговый контроль). Промежуточный контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством тестирования (выполнение контрольных упражнений на выполнение силовых показателей). Итоговый контроль проводится в конце освоения программы с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретённых обучающимися за период реализации Программы.

Промежуточная и итоговая аттестация предполагает тестирование по общей и специальной подготовке до начала занятий, в процессе и после освоения Программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- протоколы сдачи контрольных нормативов;
- результаты промежуточной и итоговой аттестации.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- обработанные протоколы результатов итоговой аттестации;
- итоговый отчёт педагога дополнительного образования.

2.4. Оценочные материалы

Теоретическая подготовка

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования с обучающимися. Обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по темам:

- основные меры безопасности и правила поведения во время занятий в тренажёрном зале;
- личная гигиена подростка, закаливание;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- краткое описание техники выполнения упражнений.

Характеристика оценочных материалов

Название планируемых результатов	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля аттестации	Диагностический инструментарий
Личностные результаты	будут развиты специфические физические качества	Шкала результатов	Сдача нормативов	Возрастные нормативы, средства измерения
	будут развиваться навыки коллективной работы	частота взаимодействий с партнерами по команде	наблюдение	тестирование
	будут развиты нравственно-эстетические качества	Отношение к тренировочному процессу	беседа	тестирование
Метапредметные результаты	развивать мотивы и интересы к систематическим занятиям атлетизмом	проявление интереса к данному виду спорта во вне тренировочное время	беседа	тестирование
	способствовать и приобщать к самостоятельным занятиям спортом	проявление интереса к спорту во вне тренировочное время	беседа	тестирование
Предметные результаты	выполняют нормативы по общей и специальной физической подготовке	владение ТТ навыками	сдача нормативов	нормативы, средства измерения

освоят технику выполнения упражнений	владение ТТ навыками	опрос	Анализ результатов
будут сформированы знания о атлетизме и его роли в укреплении здоровья	Знает /не знает	опрос	Анализ результатов

Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Общая физическая подготовка (девочки 14-16 лет):

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Результаты по годам обучения														
		1 год					2 год					3 год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Отжимание от пола (кол. раз)	8	10	13	15	20	10	13	15	20	25	13	15	20	25	30
2.	Подъём туловища лёжа на спине (за 30 сек)	16	18	20	22	24	18	20	22	24	26	20	22	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170	140	150	160	170	180	150	160	170	180	190

Общая физическая подготовка (девочки 16-18 лет):

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Результаты по годам обучения														
		1 год					2 год					3 год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Отжимание от пола (кол. раз)	5	10	15	20	25	10	15	20	25	30	15	20	25	30	35
2.	Подъём туловища лёжа на спине (за 30 сек)	18	20	22	24	26	20	22	24	26	28	22	24	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180	150	160	170	180	190	160	170	180	190	200

Специальная физическая подготовка девочки (весовая категория 52-56 кг):

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Результаты по годам обучения														
		1 год					2 год					3 год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Приседание со штангой на плечах (кг)	15	20	25	30	35	20	25	30	35	40	25	30	35	40	45
2.	Жим штанги лёжа (кг)	10	12	13	16	18	12,5	15	17,5	20	22,5	15	17,5	20	22,5	25

Специальная физическая подготовка девочки (весовая категория 56-60 кг):

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Результаты по годам обучения														
		1 год					2 год					3 год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Приседание со штангой на плечах (кг)	20	25	30	35	40	25	30	35	40	45	30	35	40	45	50
2.	Жим штанги лёжа (кг)	10,5	12,5	15	17,5	20	15	17,5	20	22,5	25	20	22,5	25	27,5	30

Специальная физическая подготовка девочки (весовая категория 60-67 кг):

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Результаты по годам обучения														
		1 год					2 год					3 год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Приседание со штангой на плечах (кг)	25	30	35	40	45	30	35	40	45	50	35	40	45	50	55
2.	Жим штанги лёжа (кг)	12,5	15	17,5	20	22,5	17,5	20	22,5	25	27,5	22,5	25	27,5	30	32,5

Специальная физическая подготовка девочки (весовая категория 67,5-75 кг):

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Результаты по годам обучения														
		1 год					2 год					3 год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Приседание со штангой на плечах (кг)	30	35	40	45	50	35	40	45	50	55	40	45	50	55	60
2.	Жим штанги лёжа (кг)	15	17,5	20	22,5	25	20	22,5	25	27,5	30	25	27,5	30	32,5	35

Специальная физическая подготовка девочки (весовая категория 75-83 кг):

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Результаты по годам обучения														
		1 год					2 год					3 год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Приседание со штангой на плечах (кг)	35	40	45	50	55	40	45	50	55	60	45	50	55	60	65
2.	Жим штанги лёжа (кг)	17,5	20	22,5	25	27,5	22,5	25	27,5	30	32,5	27,5	30	32,5	35	37,5

Диагностика личностного развития обучающихся в процессе усвоения ими дополнительной общеобразовательной программы проводится с помощью тест-опросника. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Текст теста – опросника в Приложении 4.

2.5. Методические материалы.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Программа строится на принципах личностно-ориентированного образования, предусматривает различные формы организации активной деятельности подростков: занятие как специально организованная форма обучения, соревнование друг с другом и другие формы свободного общения и сравнительной оценки уровня развития, и мастерства детей в интересующей их отрасли практической деятельности.

Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья обучающихся, развитие специфических качеств, необходимых в обучении, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям по программе.

На базовом уровне организуется стимулирование интереса обучающихся к освоению упражнений и выполнению конкретных заданий, выявление знаний и умений, для их выполнения в контексте изучаемой темы. Результатом этого уровня является развитие мотивации к деятельности, основанное на осознании потребности его изучения и постановки личностью значимой цели деятельности.

Также первостепенное значение приобретают элементы СФП (специальной физической подготовки), этот этап имеет содержательные комплексы упражнений, каждый из которых включает определенный объём информации.

Далее с обучающимися ведётся работа по обучению, умению соотносить полученный результат с поставленной целью. Проводятся самоанализ и самооценка собственных действий.

Практическое усвоение каждого упражнения строится в следующей последовательности:

- ✓ Рассказ и показ выполнения упражнения в целом;
- ✓ Разучивание выполнения упражнения по частям (позитивное движение, негативное, пиковые точки, статическое напряжение и др.);
- ✓ Разучивание выполнения упражнения в целом.

Ежегодно совместно с обучающимися составляется план культурно-массовых и досуговых мероприятий. Этот план является ежегодным приложением к образовательной программе. В традиции коллектива вошли открытые занятия для родителей, совместный просмотр видеозаписей различных соревнований по разным направлениям силовых видов спорта.

Участие в подобных мероприятиях помогают подросткам развить навыки межличностного общения, повысить интеллектуальный уровень, расширить кругозор, в коллективе воспитывается чувство дружбы и коллективизма.

Большую роль в становлении личности обучающихся играет личный пример педагога, соблюдение режима, санитарно-гигиенических требований к спортивной форме и помещению, участие в общественно-полезной деятельности.

Организация занятий предполагает использование следующих методов обучения:

Объяснительно-иллюстративный – обучающие воспринимают и усваивают готовую информацию.

Репродуктивный – обучающиеся воспринимают полученные знания и освоенные способы деятельности

Частично-поисковый – участие обучающихся в коллективном поиске, решения поставленной задачи.

Также используются:

Словесный метод: создает у обучающихся предварительное представление об изучаемом упражнении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, командные указания.

Наглядный метод: применяется, главным образом, в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Этот метод помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практический метод: закрепление и отработка навыков и их коррекция (круговые, повторные, равномерные).

Педагогические технологии:

Приоритетным направлением работы центра является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на учебно-тренировочных занятиях, поэтому современный педагог должен в совершенстве владеть знаниями в области этих технологий и успешно применять их в своей работе и, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности подростков, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на занятиях. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

На занятиях уделяется большое внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирование дают исходную и текущую информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых заключается в том, что обучающийся должен в каждый очередной период времени продвигнуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование.

Принципиально важно, чтобы при этом обучающийся не сравнивался с другими, а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Для этого задания делается реальным и стимулирование обучающихся к активной работе. Во время занятия чередуем различные виды учебной деятельности; используем методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учеников. Большое

значение имеет и эмоциональный климат на занятии: «хороший смех дарит здоровье», мажорность занятия, эмоциональная мотивация в начале занятия, создание ситуации успеха. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности. На занятиях обеспечиваются необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим).

Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ) во время проведения учебных занятий делает учебно – воспитательный процесс современным. Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества.

Несмотря на то, что занятие – это практика, здесь есть место и теории. Педагогу необходимо находить и использовать такие методы обучения, которые позволили бы каждому обучающемуся проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность. Современные педагогические технологии, а также использование Интернет – ресурсов, новых информационных технологий, дают возможность педагогу достичь максимальных результатов.

Создание презентаций и видеороликов с комплексами общеразвивающих упражнений (ОРУ) могут стать помощниками педагогу.

Электронные образовательные ресурсы также позволяют обучающимся дома более подробно познакомиться с изученной темой на занятии, найти необходимые упражнения для совершенствования своих физических качеств и пополнить багаж своих знаний в области физической культуры и здорового образа жизни.

Технология уровневой дифференциации.

С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на учебном занятии можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применён по следующим направлениям:

- задание с учётом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- учёт не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого;
- распределение обучающихся на группы с учётом состояния здоровья;

Технология личностно-ориентированного обучения.

Технология личностно – ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств обучающихся посредством учебных

предметов. Современное учебное занятие и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения.

В начале учебного года необходимо выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся.

Личностно – ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области избранного вида спорта. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неудач воспитанников, а обучающимся с высоким уровнем неинтересно на занятиях, рассчитанным на среднего ученика, поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Обучение двигательным действиям рассматривается как процесс чувственно-рационального познания и практического овладения ими до уровня заученных действий, т.е. навыков. При этом рассматривается необходимость синтетического подхода к пониманию двигательного навыка, ориентированного и на физиологические механизмы, и на характерные особенности их выполнения.

В структуре процесса обучения можно выделить три этапа, отражающие фазы образования двигательного навыка.

Этап начального разучивания – создание общего представления о двигательном действии и формирование установки овладения им; изучение новых фаз и элементов; формирование ритмической структуры; предупреждение и устранение грубых ошибок.

Этап углублённого разучивания – углубление понимания закономерностей двигательного действия, совершенствование координационной структуры действия по его динамическим и кинематическим характеристикам, ритмической структуры движений.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования – закрепление навыка, обеспечение его индивидуальности и необходимой вариативности применительно к различным условиям, в том числе и при максимальных проявлениях двигательных качеств.

Обучение двигательным действиям проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и «разведением» их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач.

В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного стиля деятельности.

Развитие физических качеств

Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и

разных средств и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем.

Форма организации учебного занятия.

Групповые:

- одновременное выполнение упражнений на разминке в ходьбе, беге;
- одновременное выполнение специализированных заданий (изучение и отработка техники выполнения упражнения);
- теоретические и воспитательные занятия;
- выполнение упражнений всеми самостоятельно.

Индивидуально-групповые:

- поочередное выполнение более сложных элементов в силовых и специализированных упражнениях
- выполнение упражнений в парах, где второй – страхующий.

По звеньям:

- поочередное выполнение более сложных элементов в силовых и специализированных упражнениях ограниченным количеством воспитанников или пар с целью безопасности и контроля качества.

Фронтальные:

- одновременное выполнение группой одного упражнения, что дает возможность тренеру наблюдать за работой всех участников.

Алгоритм учебного занятия.

Учебное занятие состоит из трех частей:

- ✓ подготовительной,
- ✓ основной,
- ✓ заключительной.

1. Подготовительная часть – 10 минут:

Задачи: Организация занимающихся, изложение задач и содержания занятия; разогрев и подготовка организма к выполнению нагрузок; формирование осанки, развитие координации движений и др.

Содержание: Строевые и порядковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения без предмета, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости.

2. Основная часть – 30 минут:

Задачи: Решение основных задач занятия: изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение обучающимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, силы.

Содержание: В основную часть занятия может быть включён любой материал из программы. Изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно – силовых и других физических качеств. Классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые (базовые) упражнения. Так же

чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, вспомогательные (изолированные) упражнения, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные. Основная тренировка со средними и оптимальными весами.

3. Заключительная часть – 5 минут:

Задачи: Обеспечить постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных работой основной части занятия, к относительно спокойному состоянию; упражнения для расслабления и успокоения дыхания; уборка инвентаря; подвести итоги занятия, дать задание на дом, организованно перейти к новым действиям (организованный уход из зала).

Содержание: Построение, дыхательные упражнения, подведение итогов занятия, задание на дом.

Комплексы упражнений для тренировочных занятий по программе см. в приложении 2.

Дидактические материалы

Достижение планируемых результатов образовательной программы становится возможным при обеспечении обучающихся периодической литературой, спортивных телепередач, сети интернет, несущих в себе большой объём информации. Иногда использование кино – , фото – и видеоматериалов, особенно в всеми сейчас доступной сети – интернет, может дать значительно больше, чем слова, и позволяет обучающимся сосредоточиться на какой-либо одной специфической детали, выполняемого ими упражнения и соревнований в целом. Видеозаписи дают обучающимся возможность увидеть каждую фазу движения и выбрать нужное для них.

Принципы построения занятий и методика выполнения упражнений см. в приложении 3.

Правила подготовки см. в приложении 4.

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель воспитания

Рабочая программа воспитания предназначена для обучающихся, а также их родителей (законных представителей) в возрасте от 14 до 18 лет. Программа воспитания является компонентом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, основана на воплощении современного национального воспитательного идеала – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации., который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Исходя из вышесказанного, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях, определена цель воспитания в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетизм»: создание условий для формирования социально-активной,

творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- формировать у обучающихся базовые знания норм духовно-нравственных ценностей, традиций культуры;

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

- способствовать развитию у обучающихся умений самостоятельно оценивать происходящее и использовать накопленный опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

- поддерживать и развивать среду воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы;

- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:

- освоение обучающимися понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святых народов России;

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

- воспитание уважения к культуре народов России, мировому искусству;

- развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы является организация их взаимодействий в группе сверстников во время учебного занятия, подготовка и участие в соревнованиях различного уровня.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, стимулирования, поощрения (индивидуального, публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Планируемые результаты

- сформированы базовые представления о национальных ценностях российского общества;
- происходят изменения в личностном развитии обучающихся;
- обучающиеся проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- обучающиеся проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- в процессе общения со своими сверстниками по достижению общих целей, у обучающихся формируются такие качества как взаимопомощь, самостоятельность, ответственность за порученное дело;
- организация занятий в объединении дополнительного образования направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- повышено профессиональное мастерство педагогов дополнительного образования и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в объединении;
- повышена педагогическая культура родителей (законных представителей), система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей;
- воспитательная работа стала более прозрачной, логичной благодаря реализации направлений воспитательной работы через систему досуговых мероприятий, конкретных дел, событий, воспитательная работа ведётся на протяжении всего учебного процесса.

Особенности организуемого воспитательного пространства в Центре

Воспитательная работа построена по принципу открытости для всех желающих, представляет собой многообразие организационных форм в соответствии с разносторонними интересами и потребностями детей и подростков.

Важнейшим принципом образовательной политики нашего Учреждения является добровольный выбор обучающимся вида деятельности, педагога и объединения по интересам, что позволяет удовлетворять в условиях неформального образовательного процесса разнообразные познавательные интересы личности, максимально реализовывать себя, самоопределиться предметно, социально, профессионально, личностно.

Специфика воспитательной деятельности учреждения:

- создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной ориентированной на труд личности;
- формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России;
- поддержка единства и целостности, преемственности и непрерывности воспитания;
- поддержка общественных институтов, которые являются носителями духовных ценностей;
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой гражданской идентичности россиян и главным фактором национального самоопределения;
- обеспечение защиты прав и соблюдение законных интересов каждого ребенка, в том числе гарантий доступности ресурсов системы образования, физической культуры и спорта, культуры и воспитания;
- формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- развитие на основе признания определяющей роли семьи и соблюдения прав родителей кооперации и сотрудничества субъектов системы воспитания (семьи, общества, государства, образовательных и научных, традиционных религиозных организаций, учреждений культуры и спорта, средств массовой информации) с целью совершенствования содержания и условий воспитания подрастающего поколения России.

Приоритетные направления воспитательной работы в организации

– **Гражданское воспитание** включает: формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; развитие культуры межнационального общения; формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

– **Патриотическое воспитание** предусматривает: формирование российской гражданской идентичности; формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания; формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах,

происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества; развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

– **Духовно-нравственное воспитание** осуществляется за счет: развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

– **Эстетическое воспитание** предполагает: приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому; создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей; сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

– **Физическое воспитание**, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает: формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику–наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

– **Трудовое воспитание** реализуется посредством: воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

– **Экологическое воспитание** включает: развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и

навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

– **Ценности научного познания** подразумевает: содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно – технического творчества детей; создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе, реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонализированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: – что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Показателями результативности воспитания обучающихся являются:

- увлеченное отношение к делу, которым они занимаются;
- их участие и достижения в различных фестивалях и соревнованиях;
- активное участие в воспитательных мероприятиях;
- профессиональная ранняя ориентация;
- успешная социализация и самореализация.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур опросов, интервью используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Инструктаж по технике безопасности при	сентябрь	Беседа.	Формирование безопасного поведения в зале. Фото и

	занятиях в тренажёрном зале.			видеоматериалы.
2.	Беседа с обучающимися посвященная «Дню пожилого человека».	октябрь	Беседа.	Веди себя так как хочешь, чтобы к тебе обращались в старости. Фото - отчёт.
3.	Беседа на тему истории силовых видов спорта в мире и России.	октябрь	Просмотр фильма.	Фото и видеоматериалы.
4.	Праздник народного единства Беседа на тему единства в России.	ноябрь	Сбор на уровне коллектива.	Формировать патриотические представления о любви к Отчизне. Фото и видеоматериалы.
4.	Беседы с обучающимися о чувстве локтя товарищей, взаимовыручке, помощи друг другу.	Во время УТЗ в течение всего года.	Беседы.	Формировать у обучающихся такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности. Воспитание волевых качеств. Фото - отчёт.
5.	Открытое занятие – первые результаты группы.	январь	Открытое занятие для родителей.	Содействие сплочению родительского коллектива. Фото и видеоматериалы.
6.	Беседы о здоровом образе жизни, правильном питании, правильном режиме труда и отдыха, о вреде наркотиков и курении.	Во время УТЗ в течение всего года.	Беседы.	Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья. Фото - отчёт.
7.	Поздравления к Международному женскому дню. Творческое задание для детей: поздравления своим Мамам.	март	Праздник на уровне коллектива.	Содействие сплочению родительского коллектива. Фото и видеоматериалы
8.	Совместное посещение соревнования по бодифитнесу.	апрель	Посещение соревнования.	Формирование характера и нравственных качеств. Фото и видеоматериалы
9.	День Победы	май	Возложение цветов на Монументе Славы.	Любовь к России, своему народу, своему краю, служение Отечеству. Фото и видеоматериалы
10.	Контрольная тренировка и сдача контрольных нормативов.	июнь	Итоговая тренировка	Фото и видеоматериалы

3. Список литературы

Нормативно-правовая база программы

Деятельность МБУДО ДООЦ «Спутник» по Программе проводится в соответствии со следующими нормативно – методическими документами:

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-127);
8. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261 – ФЗ (далее – ФЗ-261);
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
10. Стратегическое направление в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427);
11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее – Концепция);
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
14. Федеральные проекты «Цифровая образовательная среда», «Современная школа», «Патриотическое воспитание» (2020);
15. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

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

17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее – Целевая модель);

18. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

20. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

21. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

22. Концепция развития креативных индустрий в Новосибирской области (утв. постановлением Правительства НСО от 08.06.2021 № 212-П);

23. Устав МБУДО ДООЦ «Спутник»;

24. Локальные акты.

Литература для педагогов дополнительного образования

1. Швыдка, Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ [Текст] / Н.С. Швыдка, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2019 г. – №6 (42). – С. 32–34;

2. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников – М.: Академия, 2018 г. – 288 с;

3. Рубанович В. Б. Врачебно – педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019 г. 254 с;

4. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019 г. 254 с;

5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019 г. 794 с;

6. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019 г. 174 с;

7. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с;
8. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018 г. – 393 с;
9. Петров, П.К. Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта [Текст] / П.К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 18 – 28
10. Додонова Л. П. Методы самотипирования в возрастной и конституциональной антропологии. Учебное пособие. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2006 г. – 160 с;
11. Петров, П.К. Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта. Журнал «Современные проблемы науки и образования» – 2014 – №6.
12. Мамонов В. Атлетическая гимнастика Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г. 127 с;
13. Теория и методика физической культуры: Учебник/под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с;
14. Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств.)/ Под общей ред. А. В. Карасёва. – М.: Лептос, 1994 г. – 368 с;
15. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: «Просвещение», 1990 г. 286 с;
16. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ/ Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И., Курамшин Ю.Ф. и др.; Под ред. Буйлина Ю.Ф., Курамшина Ю.Ф. – М: Физкультура и спорт, 1981 г. – 192 с.

Литература для обучающихся

1. Билл Перл. Стань сильнее. – Минск: ООО Попурри, 2004 – 432 с.
2. Стюарт МакРоберт. -Москва: ООО «Медиа Спорт», 2001-318с.
3. Кузнецов. В.С., Колодницкий Г.А. «Прикладная физическая подготовка 10 – 11 класс» М. – «Владос пресс» 2003 г;
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Изд – во: Терра – Спорт: Олимпия Пресс, 2001. – 520 с;
5. Джо Вейдер. Система строительства тела. – Москва: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.;
6. Вайнбаум Я.С. «Дозирование физических нагрузок школьников» 1991 г. 64 с.

Используемые интернет ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru> .
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru>
3. Российская национальная библиотека – «Путеводитель по справочным и библиографическим ресурсам. Физкультура и спорт» – <https://nlr.ru/>
4. Атлетизм для всех – <https://knigogid.ru/books/1885106-atletizm-dlya-vseh>
5. Культуризм – <https://last-man.org/category/bodybuilding/>

DOOC SPUTNIK

Календарный учебный план-график 1 год обучения

Дата проведения	№ Занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма проведения занятий	Форма контроля
Сентябрь						
	1	1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. ОФП.	Тренажёрный зал	Теоретическое	Текущий контроль опрос
	2	1	Основы теоретических знаний. Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков. Работа в них. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль опрос
	3	1	Цель использования тренажеров: повышение резервов организма, сохранение здоровья и т.д. Обучение технике. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль Опрос Наблюдение
	4	1	Развитие силовых видов спорта в России. Упражнения для рук, плеч, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	5	1	Правильное питание. Упражнения для туловища, ног. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	6	1	Основные понятия, перечень базовых упражнений. Упражнения для шеи, предплечий, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	7	1	Гигиенические знания. Упражнения для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	8	1	Первая помощь пострадавшему. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль опрос
	9	1	Основные функции мышц, их развитие. Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	10	1	Упражнения силовой направленности. Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	11	1	Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения с предметами (скакалка). Упражнения для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	12	1	Средства восстановления работоспособности. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	13	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль

Октябрь						
	14	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	15	1	Упражнения силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	16	1	Упражнения силовой направленности для развития плечевого пояса, предплечья, трапеция. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	17	1	Сдача нормативов по ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Сдача нормативов анализ
	18	1	Сдача нормативов по СФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Сдача нормативов анализ
	19	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	20	1	Упражнения силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	21	1	Упражнения силовой направленности для развития плечевого пояса. Техника безопасности. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль тестирование
	22	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	23	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	24	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Отжимания, приседания. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	25	1	Упражнения силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	26	1	Упражнения силовой направленности для развития плечевого пояса, предплечья, трапеция. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Ноябрь						
	27	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	28	1	Комплекс упражнений: для рук, плеч, туловища, ног, шеи. ОФП.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	Практическое	Контроль через отчёты по видео онлайн
	29	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль

	30	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	31	1	Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеция. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	32	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	33	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	34	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	35	1	Упражнения для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	36	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	37	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	38	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	39	1	Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеция. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Декабрь						
	40	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	41	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	42	1	Отжимание с различной постановкой рук. Упражнения скоростно-силовой направленности. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	43	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	44	1	Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеция. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	45	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	46	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	47	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Силовые упражнения с партнером. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	48	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	49	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	50	1	Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	51	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	52	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Январь						
	53	1	Комплекс упражнений: для рук, плеч, туловища, ног, шеи. ОФП.	Самостоятельная работа по	Практическое	Контроль через отчёты

				индивидуальным планм		по видео онлайн
	54	1	Комплекс упражнений: для рук, плеч, туловища, ног, шеи. ОФП.	Самостоятельная работа по индивидуальным планм	Практическое	Контроль через отчёты по видео онлайн
	55	1	Комплекс упражнений: для рук, плеч, туловища, ног, шеи. ОФП.	Самостоятельная работа по индивидуальным планм	Практическое	Контроль через отчёты по видео онлайн
	56	1	Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	57	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	58	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	59	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Силовые упражнения с партнером. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	60	1	Тесты по ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Промежуточный контроль, анализ
	61	1	Тесты по СФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Промежуточный контроль, анализ
	62	1	Базовые упражнения для мышц. Подготовительные комплексы по дням недели. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	63	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	64	1	Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	65	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Февраль						
	66	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	67	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	68	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	69	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	70	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	71	1	Упражнения скоростно-силовой	Тренажёрный	Практи-	Текущий

			направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	зал	ческое	контроль
72	1		Упражнения скоростно-силовой направленности для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
73	1		Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
74	1		Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
75	1		Упражнения скоростно-силовой направленности. Силовые упражнения с партнером. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
76	1		Упражнения скоростно-силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
77	1		Упражнения скоростно-силовой направленности для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Март						
78	1		Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
79	1		Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
80	1		Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
81	1		Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
82	1		Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
83	1		Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
84	1		Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
85	1		Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
86	1		Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
87	1		Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
88	1		Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
89	1		Базовые упражнения для мышц. Подготовительные комплексы по дням недели. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
90	1		ОРУ с предметами (эспандер). Упражнения для развития грудных мышц. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Апрель						

	91	1	ОРУ с предметами (с гимнастическими палками). Упражнения для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	92	1	ОРУ с предметами (со скакалками). Отжимания. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	93	1	Усовершенствованный комплекс упражнений. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	94	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	95	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	96	1	Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	97	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	98	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	99	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	100	1	Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	101	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	102	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	103	1	Комплекс упражнений: для рук, плеч, туловища, ног, шеи.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	Практическое	Контроль через отчёты по видео онлайн
Май						
	104	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	105	1	Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	106	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	107	1	Комплекс упражнений: для рук, плеч, туловища, ног, шеи.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	Практическое	Контроль через отчёты по видео онлайн
	108	1	Сдача нормативов по ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Промежуточный контроль, анализ
	109	1	Сдача нормативов по СФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Промежуточный контроль, анализ
	110	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	111	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	112	1	Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль

	113	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	114	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	115	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	116	1	Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Июнь						
	117	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	118	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	119	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Зачёт
	120	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	121	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	122	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	123	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	124	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	125	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	126	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	127	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	128	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	129	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Август						
	130	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	131	1	Многоповторный тренинг.	Тренажёрный зал	Практи-	Текущий

			Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	зал	ческое	контроль
	132	1	Многоповторный тренинг. Упражнения направленной силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	133	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	134	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	135	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	136	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	137	1	Многоповторный тренинг. Упражнения направленной силовой направленности для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	138	1	Итоговое занятия. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Итоговый контроль

2 год обучения

Дата проведения	№ Занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма проведения занятий	Форма контроля
Сентябрь						
	1	1	Инструктаж по технике безопасности. Оказание первой помощи при вывихах, ранах. ОФП.	Тренажёрный зал	Теоретическое	Текущий контроль опрос
	2	1	Основы теоретических знаний. Виды тренажеров: физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные; их особенности. Характеристика тренажеров. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль опрос
	3	1	Основы теоретических знаний. Принципы построения тренировки в тренажерном зале. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль Опрос
	4	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	5	1	Отжимания, наклоны, вращения, повороты туловища. Подготовительные комплексы по дням недели. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль

	6	1	Методы восстановления спортивной работоспособности. Подготовительные комплексы по дням недели. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	7	1	Физиологическая и психологическая характеристика. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	8	1	Принцип постоянного тренировочного процесса. Упражнения для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	9	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	10	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	11	1	Упражнения с предметами (гимнастические палки). ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	12	1	Средства восстановления работоспособности. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	13	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Октябрь						
	14	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	15	1	Упражнения с предметами (эспандер). Упражнения для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	16	1	Упражнения с предметами (амортизатор). ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	17	1	Тесты по ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Сдача нормативов анализ
	18	1	Тесты по СФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Сдача нормативов анализ
	19	1	Упражнения силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	20	1	Упражнения силовой направленности для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	21	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	22	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	23	1	Упражнения силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль

			ОФП.			
	24	1	Упражнения силовой направленности для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	25	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	26	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Ноябрь						
	27	1	Упражнения силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	28	1	Комплекс упражнений: для рук, плеч, туловища, ног, шеи. ОФП.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	Практическое	Контроль через отчёты по видео онлайн
	29	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	30	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	31	1	Подготовительные комплексы по дням недели. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	32	1	Упражнения силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	33	1	Упражнения силовой направленности для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	34	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	35	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	36	1	Упражнения с предметами (гимнастические палки). ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	37	1	Многоповторный тренинг для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	38	1	Многоповторный тренинг для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	39	1	Многоповторный тренинг для развития мышц плечевого пояса, предплечья, трапеция. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Декабрь						
	40	1	Многоповторный тренинг для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	41	1	Многоповторный тренинг для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	42	1	Отжимание с различной постановкой рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль

	43	1	Многоповторный тренинг для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	44	1	Многоповторный тренинг для развития мышц плечевого пояса, предплечья, трапеция. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	45	1	Многоповторный тренинг для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	46	1	Многоповторный тренинг для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	47	1	Совершенствование техники упражнений. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	48	1	Многоповторный тренинг для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	49	1	Многоповторный тренинг для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	50	1	Многоповторный тренинг для развития мышц плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	51	1	Многоповторный тренинг для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	52	1	Многоповторный тренинг для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Январь						
	53	1	Комплекс упражнений: для рук, плеч, туловища, ног, шеи. ОФП.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	Практическое	Контроль через отчёты по видео онлайн
	54	1	Комплекс упражнений: для рук, плеч, туловища, ног, шеи. ОФП.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	Практическое	Контроль через отчёты по видео онлайн
	55	1	Комплекс упражнений: для рук, плеч, туловища, ног, шеи. ОФП.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	Практическое	Контроль через отчёты по видео онлайн
	56	1	Многоповторный тренинг для развития мышц плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	57	1	Многоповторный тренинг для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	58	1	Упражнения с предметами (гимнастические палки). ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	59	1	Упражнения с предметами (скакалка). ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	60	1	Тесты по ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Промежуточный контроль, анализ
	61	1	Тесты по СФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Промежуточный контроль, анализ
	62	1	Изолированные упражнения для мышц. Подготовительные	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль

			комплексы по дням недели. ОФП.			
	63	1	Многоповторный тренинг для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	64	1	Многоповторный тренинг для развития мышц плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	65	1	Многоповторный тренинг для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Февраль						
	66	1	Многоповторный тренинг для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	67	1	Многоповторный тренинг для развития мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	68	1	Многоповторный тренинг для развития мышц плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	69	1	Многоповторный тренинг. для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	70	1	Многоповторный тренинг для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	71	1	Многоповторный тренинг для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	72	1	Многоповторный тренинг для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	73	1	Многоповторный тренинг. для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	74	1	Многоповторный тренинг для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	75	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	76	1	Упражнения с предметами (амортизатор). Подготовительные комплексы по дням недели. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	77	1	Упражнения с предметами (гимнастические палки). ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Март						
	78	1	Упражнения с предметами (эспандер). ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	79	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	80	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	81	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	82	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль

			спины, трицепс. ОФП.			
	83	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	84	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	85	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	86	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	87	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	88	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	89	1	Базовые упражнения для мышц. Подготовительные комплексы по дням недели. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	90	1	ОРУ с предметами (гимнастическая палка). ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Апрель						
	91	1	ОРУ с предметами (амортизатор). ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	92	1	ОРУ с предметами (эспандер). ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	93	1	Усовершенствованный комплекс упражнений. Совершенствование техники упражнений. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	94	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	95	1	Упражнения силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	96	1	Упражнения силовой направленности для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	97	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	98	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	99	1	Упражнения силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	100	1	Упражнения силовой	Тренажёрный	Практи-	Текущий

			направленности для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	зал	ческое	контроль
	101	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	102	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	103	1	Комплекс упражнений: для рук, плеч, туловища, ног, шеи. ОФП.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	Практическое	Контроль через отчёты по видео онлайн
Май						
	104	1	Упражнения силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	105	1	Упражнения силовой направленности для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	106	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	107	1	Комплекс упражнений: для рук, плеч, туловища, ног, шеи.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	Практическое	Контроль через отчёты по видео онлайн
	108	1	Сдача нормативов по ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Промежуточный контроль, анализ
	109	1	Сдача нормативов по СФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Промежуточный контроль, анализ
	110	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	111	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	112	1	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	113	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	114	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	115	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	116	1	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Июнь						
	117	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	118	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	119	1	Упражнения для развития грудных	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль

			мышц и бицепса рук. ОФП.			
	120	1	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	121	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	122	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	123	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	124	1	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	125	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	126	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	127	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	128	1	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	129	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Август						
	130	1	Многоповторный тренинг для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	131	1	Многоповторный тренинг для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	132	1	Многоповторный тренинг для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	133	1	Многоповторный тренинг для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	134	1	Многоповторный тренинг для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	135	1	Многоповторный тренинг для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	136	1	Многоповторный тренинг для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	137	1	Многоповторный тренинг для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	138	1	Итоговое занятия. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Итоговый контроль

3 год обучения

Дата проведения	№ Занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма проведения занятий	Форма контроля
Сентябрь						
	1	1	Инструктаж по технике безопасности. Оказание первой помощи при вывихах, ранах. ОФП.	Тренажёрный зал	Теоретическое	Текущий контроль опрос
	2	1	Основы теоретических знаний. Классификация упражнений на аэробные и анаэробные. Работа в тренажерах и свободные веса ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль опрос
	3	1	Основы теоретических знаний. Восстановительные мероприятия, самоконтроль. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль Опрос
	4	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	5	1	Подготовительные комплексы по дням недели. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	6	1	Сведения о строении и функциях организма человека. Подготовительные комплексы по дням недели. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	7	1	Психологическая подготовка. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	8	1	Упражнения для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Зачет
	9	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	10	1	Физиологические основы спортивной тренировки. Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	11	1	Упражнения с предметами (амортизатор). Упражнения для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	12	1	Средства восстановления работоспособности. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	13	1	Упражнения силовой направленности. Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Октябрь						
	14	1	Упражнения силовой направленности. Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	15	1	Упражнения с предметами (эспандер). Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль

	16	1	Упражнения с предметами (скакалка). Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	17	1	Тесты по ОФП	Тренажёрный зал	Практическое	Сдача нормативов анализ
	18	1	Тесты по СФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Сдача нормативов анализ
	19	1	Упражнения силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	20	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	21	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль тестирование
	22	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	23	1	Упражнения силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	24	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	25	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	26	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Ноябрь						
	27	1	Упражнения силовой направленности. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	28	1	Комплекс упражнений: для рук, плеч, туловища, ног, шеи. ОФП.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	Практическое	Контроль через отчёты по видео онлайн
	29	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	30	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	31	1	Подготовительный комплекс по дням недели. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	32	1	Упражнения силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль

	33	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	34	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	35	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	36	1	Комплекс упражнений аэробного характера ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	37	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	38	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	39	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Декабрь						
	40	1	Упражнения скоростно-силовой направленности. Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	41	1	Упражнения скоростно-силовой направленности. Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	42	1	Совершенствование техники упражнений. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	43	1	Упражнения скоростно-силовой направленности. Упражнения для развития мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	44	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	45	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	46	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	47	1	Совершенствование техники упражнений. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	48	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	49	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	50	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль

	51	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	52	1	Упражнения скоростно-силовой направленности. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Январь						
	53	1	Комплекс упражнений: для рук, плеч, туловища, ног, шеи. ОФП.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	Практическое	Контроль через отчёты по видео онлайн
	54	1	Комплекс упражнений: для рук, плеч, туловища, ног, шеи. ОФП.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	Практическое	Контроль через отчёты по видео онлайн
	55	1	Комплекс упражнений: для рук, плеч, туловища, ног, шеи. ОФП.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	Практическое	Контроль через отчёты по видео онлайн
	56	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	57	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	58	1	Упражнения с предметами (амортизатор). ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	59	1	Упражнения с предметами (гимнастические палки). ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	60	1	Тесты по ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Промежуточный контроль, анализ
	61	1	Тесты по СФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Промежуточный контроль, анализ
	62	1	Изолированные упражнения для мышц. Подготовительные комплексы по дням недели. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	63	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	64	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	65	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Февраль						
	66	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	67	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	68	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль

	69	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	70	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	71	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	72	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	73	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	74	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	75	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	76	1	Упражнения с предметами (амортизатор). Подготовительные комплексы по дням недели. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	77	1	Подготовительные комплексы по дням недели. Упражнения с предметами (гимнастические палки). ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Март						
	78	1	Подготовительные комплексы по дням недели. Упражнения с предметами (эспандер). ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	79	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	80	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	81	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	82	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	83	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	84	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	85	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	86	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль

	87	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	88	1	Упражнения скоростно-силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	89	1	Базовые упражнения для мышц. Подготовительные комплексы по дням недели. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	90	1	ОРУ с предметами (эспандер). Упражнения для развития грудных мышц. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Апрель						
	91	1	ОРУ с предметами (амортизатор). Упражнения для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	92	1	ОРУ с предметами (со скакалками). ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	93	1	Усовершенствованный комплекс упражнений. Совершенствование техники упражнений. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	94	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	95	1	Упражнения силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	96	1	Упражнения силовой направленности для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	97	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	98	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	99	1	Упражнения силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	100	1	Упражнения силовой направленности для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	101	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	102	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	103	1	Упражнения силовой направленности. Комплекс упражнений: для рук, плеч, туловища, ног, шеи.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	Практическое	Контроль через отчёты по видео онлайн
Май						

	104	1	Упражнения силовой направленности для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	105	1	Упражнения силовой направленности для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	106	1	Упражнения силовой направленности для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	107	1	Упражнения силовой направленности. Комплекс упражнений: для рук, плеч, туловища, ног, шеи.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	Практическое	Контроль через отчёты по видео онлайн
	108	1	Сдача нормативов по ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Промежуточный контроль, анализ
	109	1	Сдача нормативов по СФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Промежуточный контроль, анализ
	110	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	111	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	112	1	Упражнения для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	113	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	114	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	115	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	116	1	Упражнения для развития плечевого пояса. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Июнь						
	117	1	Совершенствование техники упражнений. Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	118	1	Совершенствование техники упражнений Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	119	1	Совершенствование техники упражнений Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Зачёт
	120	1	Совершенствование техники упражнений Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	121	1	Совершенствование техники упражнений Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	122	1	Совершенствование техники упражнений Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль

	123	1	Совершенствование техники упражнений Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	124	1	Совершенствование техники упражнений Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	125	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	126	1	Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	127	1	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	128	1	Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	129	1	Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
Август						
	130	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	131	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	132	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	133	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	134	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц спины, трицепс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	135	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития мышц ног, пресс. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	136	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	137	1	Многоповторный тренинг. Упражнения для развития плечевого пояса, предплечья, трапеции. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Текущий контроль
	138	1	Итоговое занятия. ОФП.	Тренажёрный зал	Практическое	Итоговый контроль

Комплексы упражнений для учебных занятий по программе

Комплекс № 1 Комбинированный по физической и технической подготовке:

1. Подъём гантелей на бицепс стоя. Темп средний: 1 – 2×10 – 12.
2. Подъём гантелей прямыми руками до уровня глаз: 1 – 2×10 – 12.
3. Жим гантелей сидя: 1 – 2×10 – 12.
4. Отжимание от пола с различным положением кистей рук: 1 – 2×max.
5. Наклоны вперёд, с гантелями в опущенных руках: 1 – 2×10 – 12.
6. Повороты туловища вправо и влево: 1 – 2×15 – 20.
7. Наклоны в стороны с гантелями в руках: 1 – 2×10 – 12.
8. Приседания с грифом на плечах: 1 – 2×10 – 12.

Комплекс № 2 Изменение нагрузки:

1. Наклоны вперёд и прогиб назад «до упора»: 1 – 2×10 – 12.
2. Присед с гантелями в руках: 1 – 2×10 – 12..
3. Отжимания от пола с расстановкой рук от среднего до широкого: 1 – 2×max.
4. Наклон вперёд, влево, назад, вправо – 6 – 8 раз против часовой стрелки и 6 – 8 раз по часовой стрелке: 1 – 2×6 – 8.
5. Подъём ног до вертикального положения, лёжа на полу: 1 – 2×max.
6. Мах одной ноги в сторону, вверх: 1 – 2×12 – 15.
7. Скручивание торса на полу, ноги на скамье: 1 – 2×max.
8. Махи ногой вперёд-вверх, а затем назад, стоя на одной ноге: 1 – 2×12 – 15.

Комплекс № 3 Работа с амортизатором:

Амортизатор представляет собой резиновый бинт длиной два и более метров. Сопротивление возрастает постепенно, по мере его растягивания, примерно пропорционально длине. Увеличение нагрузки достигается за счёт сложения бинта вдвое, втрое и т.д. Длина регулируется путём намотки излишков на кулаки. В исходном положении бинт должен быть немного натянут. По мере увеличения тренированности возможности будут возрастать. Следует регулировать величину нагрузки в упражнениях так, чтобы мышцы хорошо поработали положенное число раз. Начав занятия по этому циклу с одного подхода в каждом упражнении, через неделю следует перейти к выполнению упражнений в двух, а когда почувствуете силу и желание, в трёх подходах. После тренировки необходимо проделать упражнения для расслабления, а в заключение – дыхательные упражнения.

1. Встать на середину амортизатора, взяв его концы в руки. Подъём рук вперёд – вверх: 1 – 2×10 – 12.
2. То же, но подъём рук через стороны: 1 – 2×10 – 12.
3. Сгибание рук в локтях на бицепс: 1 – 2×10 – 12.
4. «Французский жим» стоя: 1 – 2×10 – 12.
5. Тяга к поясу, сидя: 1 – 2×10 – 12.
6. Тяга к подбородку, локти вверх: 1 – 2×12 – 15.

7. Амортизатор за спиной на уровне плеч. Сгибание, разгибание рук в стороны в горизонтальном направлении: 1 – 2×12 – 15.

8. Амортизатор закреплён за спиной. Сведение рук перед грудью: 1 – 2×12 – 15.

9. Скручивание торса, лёжа на полу: 1 – 2×мах.

10. Резиновый бинт привязан к стопе, а другим концом – к опоре на уровне пола. Махи ноги вперёд, в сторону, назад по 10-15 раз в каждую сторону (на каждую ногу).

11. Стоя на середине резинового бинта выполнять вставание: 1 – 2×10 – 12 раз.

Комплекс № 4 Работа с эспандером:

У эспандера сначала можно оставить одну или две пружины, добавляя следующие по мере роста силы. Большое значение для результативности занятий имеет правильность выполнения движений. Растягивать эспандер следует энергично, с полной амплитудой, а возвращение в исходное положение производится плавно, с ощутимым сопротивлением. Ни в коем случае не расслаблять мышцы резко, «бросая» руки в начальное положение. Когда учащийся может выполнить рекомендуемое количество повторений, он должен увеличить число подходов на один, а затем увеличить число пружин или жгутов.

1. Разведение эспандера прямыми руками на уровне груди: 1 – 2×10 – 12.

2. Разведение прямой руки в сторону, придерживая амортизатор ногой: 1 – 2×6 – 8.

3. Эспандер над головой, ладони наружу. Разведение рук в стороны: 1 – 2×6 – 8.

4. Работа на бицепс, эспандер прижать ногой: 1 – 2×6 – 8.

5. Эспандер за спиной. Работа на трицепс, разгибая противоположную руку вверх: 1 – 2×10 – 12.

6. Стоя на одной ручке эспандера, другую тянуть двумя руками к подбородку, локти вверх: 2×8 – 10.

7. Тяга одной ручки к поясу, другая закреплена. Выполнять сидя на полу: 1 – 2×10 – 12.

8. Выпрямление спины из положения в наклоне, стоя на середине эспандера: 1 – 2×8 – 10.

9. Эспандер за спиной на уровне плеч. Разгибание и сгибание в горизонтальном направлении: 1 – 2×8 – 10.

10. Сгибание ног в тренажёре: 1 – 2×10 – 15.

Комплекс № 5 Упражнения с литыми гантелями:

Гантели – замечательный спортивный снаряд. С их помощью можно повысить выносливость организма, увеличить объём и силу мышц, улучшить подвижность суставов и осанку, приобрести атлетический вид. Вес гантелей должен соответствовать физическим возможностям. Подросткам вначале можно рекомендовать гантели весом 2 – 3 кг. Со временем, когда мышцы окрепнут, можно взять гантели потяжелее на 1кг. Необходимо иметь в виду, что юный организм быстро осваивает нагрузку, поэтому эффективность занятий (то есть рост силы и массы) снижается. Значит, необходимо увеличить объём нагрузки и

интенсивность выполнения циклов, постоянно обновлять часть упражнений. И ещё: варьируйте нагрузку и интенсивность. Первое достигается увеличением или уменьшением числа подходов, а также исключением некоторых упражнений из цикла. А интенсивность занятий зависит от интервала времени между упражнениями, подходами и веса снарядов.

1. Подъём рук фронтально до уровня головы: $1 - 2 \times 4 - 6$.
2. Жим гантелей над головой сидя: $1 - 2 \times 4 - 6$.
3. Подъём гантелей на бицепс с супинацией кисти: $1 - 2 \times 4 - 6$.
4. Наклоны туловища вперёд, касаясь гантелями пола: $2 \times 8 - 10$.
5. Подъём на икры, носки на опоре: $1 - 2 \times 15 - 20$.
6. Присед с гантелями в опущенных руках между ногами: $1 - 2 \times 8 - 12$.
7. Скручивание торса с гантелью за головой: $1 - 2 \times 12 - 15$.

Комплекс № 6:

1. И.п. – о.с. Гантели в опущенных руках, ладони внутрь. Поднять прямые руки вперёд-вверх до уровня немного выше плеч, развести в стороны, опустить вниз. Прodelать то же, но в обратном направлении (то есть сначала поднять руки в стороны, затем свести перед собой и опустить вниз). Это одно повторение. Всего 4 – 5 таких повторений в двух подходах: $2 \times 4 - 5$.

2. Наклон туловища вбок с перемещением гантели вдоль тела: $2 - 3 \times 10 - 15$.
3. Французский жим гантели из-за головы, стоя: $2 \times 10 - 12$.
4. Тяга гантели к поясу, стоя в наклоне: $2 \times 10 - 12$ раз каждой рукой.
5. Присед с гантелями в опущенных руках: $2 \times 10 - 15$.
6. Наклон с касанием рукой противоположной ноги, гантели в руке: $2 \times 14 - 16$.
7. Сгибание кисти руки с гантелью обратным хватом, работая на предплечье: $2 \times 15 - 20$.

Комплекс № 7:

В этом комплексе все упражнения должны выполняться в трёх подходах, не сразу, а спустя какое-то время, когда подросток почувствует, что способен проделывать повышенный объём работы. Сначала проделываются все упражнения (или часть из них, если поначалу трудно) в одном подходе, через пару – тройку недель добавляется ещё один подход. Через 1,5 месяца выполняются три подхода – в тех упражнениях, которые даются легче других.

1. Вращение прямых рук с гантелями вокруг плеча, меняя направление движения и темп: $2 - 3 \times 15 - 20$.
2. Подъём гантелей на бицепс: $2 - 3 \times 8 - 10$.
3. Разведение рук с гантелями лёжа на горизонтальной скамье: $2 - 3 \times 8 - 10$.
4. Французский жим гантелью стоя, каждой рукой, выполняя в отдельности: $2 - 3 \times 12 - 15$.
5. Тяга гантелей к груди, лёжа на горизонтальной скамье лицом вниз: $2 - 3 \times 10 - 12$.
6. Приседания с гантелями в руках: $2 - 3 \times 10 - 12$.
7. Наклоны туловища вперёд с гантелями в опущенных руках: $2 - 3 \times 12 - 15$.

Комплекс № 8:

Новые упражнения позволяют включать в работу те мышцы, которые не в полной мере были задействованы в уже освоенных упражнениях. Все упражнения должны выполняться в трёх подходах не сразу, а спустя время, когда занимающийся почувствует, что способен сделать повышенный объём работы. Третий подход следует «подключать» не сразу во всех упражнениях, а в пяти – шести, постепенно добавляя по подходу в оставшихся.

1. Круговые движения руки с гантелью перед собой: вправо – вверх – в лево – вниз и т. д., каждой рукой (темп - от медленного до среднего): 2 – 3×6 – 8.
2. Разведение рук с гантелями в стороны, стоя в наклоне: 2 – 3×10.
3. Концентрированный подъём на бицепс с опорой локтя о бедро: 2 – 3×10 – 12.
4. Разгибание руки с гантелью на трицепс, стоя в наклоне: 2 – 3×10 – 12.
5. Гиперэкстензия с гантелей за головой: 2 – 3×10 – 12.
6. И.п. – ноги вместе, руки с гантелями опущены вниз, ладони внутрь: 2×10 – 15.
7. Разведение рук с гантелями лёжа на горизонтальной скамье: 2×14 – 16.
8. Скручивание торса лёжа на полу, ноги на тумбе: 2×Мах.

Комплекс № 9 Работа с разборными гантелями:

Благодаря разборным гантелям можно значительно повысить нагрузку на мышцы и тем самым добиться увеличения мышечной массы. Вес снаряда должен быть таким, чтобы можно было технически правильно выполнить упражнение указанное число раз, спокойно, без излишнего напряжения, но так, чтобы последние 2 – 3 повторения давались с заметным усилием. Требуемый вес подбирается на первых занятиях, одновременно с разучиванием техники выполнения движений. Сначала нужно установить ориентировочный вес, лучше заниженный, и по мере освоения упражнения прибавлять дополнительные диски. На поиск оптимальных весов может уйти 2 – 3 занятия. Одновременно с повышением нагрузки нужно научиться следить за реакцией мышц. Этот цикл с разборными гантелями помогает научиться регулировать вес снарядов так, чтобы прогресс был непрерывным.

1. Сгибание рук с гантелями на бицепс: 1×20.
2. Жим гантелей над головой, сидя: 1×20.
3. Подъём рук с гантелями в стороны стоя: 1×20.
4. Фронтальный подъём гантелей перед собой до уровня макушки: 1×20.
5. Разгибание руки в наклоне (для каждой руки): 1×20.
6. Приседания с гантелями в руках с задержкой 3 – 4 секунды в приседе: 1×20.

Комплекс № 10:

Первые три недели рекомендуется делать один разминочный и один рабочий сет, после чего перейти к выполнению комплекса в полном объёме. Но, не следует делать больше двух рабочих подходов, в противном случае может наступить перетренированность и тогда прогресс остановится. После того, как обучающийся сможет правильно выполнить упражнение большее число раз, чем рекомендовано, следует увеличить вес снаряда – так, чтобы выполнить только

положенное число повторений. И так всё время, пока идёт работа по данному циклу. При этом паузы между подходами или упражнениями должны быть небольшими – примерно одна минута для одиночных упражнений и полторы – для суперсерий, когда два или три упражнения выполняются без отдыха, одно за другим.

1. Приседания со штангой на плечах: сначала подход – разминка (разм.) 12 повторений, потом два рабочих подхода (раб.) по 8 – 10 повторений.

2. Подъёмы на носок (поочерёдно) с гантелью в руке: (разм.) – 1×15, (раб.) – 2×10 – 15.

3. Жим штанги широким хватом, лёжа на горизонтальной скамье: (разм.) – 1×12, (раб.) – 2×8 – 10.

4. Тяга гантели к поясу, стоя в наклоне с опорой на скамью: (разм.) – 1×12, (раб.) – 2×8 – 10.

5. Тяга штанги широким хватом вдоль тела, стоя: (раз.) – 1×12, (раб.) – 2×8-10.

6. Французский жим лёжа, с небольшим наклоном рук относительно тела: (разм.) – 1×12, (раб.) – 2×8-10.

Комплекс № 11:

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 3×10. Это базовое упражнение для развития больших грудных мышц.

2. Тяга штанги вдоль туловища вперед к подбородку: 3×12. Это упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.

3. Тяга штанги в наклоне: 3×10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.

4. Сгибание рук со штангой стоя: 3×12. Это упражнение развивает бицепсы.

5. «Французский» жим стоя из-за головы: 3×12. Развивает трицепсы – мышцы задней поверхности плечевой кости.

6. Приседания со штангой на спине: 3×10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.

7. Подъем торса, на наклонной доске: 3×до утомления. Развиваются мышцы живота (прямые и косые).

Комплекс №12:

1. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 3×7 – 8.

2. Тяга гантели в наклоне с опорой: 3×6 – 7.

3. Жим гантелей сидя, от плеча: 3×7 – 8.

4. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4×8.

5. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3×8 – 9.

6. Упражнения для пресса.

Комплекс № 13:

1. Жим штанги лежа широким хватом с задержкой её на счет 1 – 2 на груди: 1×10, 1×8, 1×6.

2. Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч 3×8 – 10.

3. Тяга за голову на высоком блоке, хватом на ширине плеч 3×10.

4. Приседания со штангой на плечах 3×8 .
5. Упражнение на пресс: подъем ног лежа на горизонтальной скамье.

Комплекс № 14:

1. Жим штанги лежа $3 \times 12 - 15$.
 2. Тяга блока сидя к поясу $3 \times 12 - 15$.
 3. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя $3 \times 10 - 12$.
 4. Разгибание рук на блоке стоя $3 \times 10 - 12$.
 5. Разгибание ног в тренажере $3 \times 12 - 15$.
 6. Сгибание ног в тренажере $3 \times 12 - 15$. 12.
 7. Упражнения для мышц пресса.
- Все упражнения следует выполнять с весом 70% от максимального.

DOOC SPUTNIK

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. В качестве педагога для занятий атлетизмом могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтверждённое документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Педагог должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С педагогом должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение);
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);

- целевой (при разовом выполнении работ, не связанных с основными обязанностями).

4. Педагог должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям атлетизмом допускаются лица с 14 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности педагога входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач педагога дополнительного образования.

7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, педагог должен получить в начале учебного года от медицинского учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объёме.

8. Педагог и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в центре правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. На занятиях по атлетизму возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: – значительные статические мышечные усилия; - рывковое, некоординированное выполнение упражнения; неконтролируемое движение свободных весов в негативной части упражнения; - нервно-эмоциональное напряжение; - недостатки общей и специальной физической подготовки. Для занятий атлетизмом занимающиеся и педагог должны иметь соответствующую спортивную форму.

10. О каждом несчастном случае во время занятий педагог должен поставить в известность директора центра.

11. В случае легкой травмы педагог должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в центре.

12. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

13. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью педагога, а их несоблюдение влечёт за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Тренажёрный зал открывается за 10 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии педагога.

2. Перед началом занятий педагог должен обратить особое внимание на оборудование, в частности на функционирование тренажёров.

3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%.

4. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает педагог и дежурный группы.

6. Перед началом занятий педагог должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. Занятия в тренажёрном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с директором центра.

2. Занятия по атлетизму должны проходить только под руководством педагога.

3. Педагог должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

4. В течении разминки атлеты должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на прорабатываемые мышцы на данном занятии.

5. Для предупреждения травм педагог должен следить за дисциплинированностью подопечных, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.

6. Каждый атлет должен хорошо усвоить важность страховки.

7. Педагог должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, а также при

неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

8. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения педагога.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЯ

1. После окончаний занятия педагог должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.

2. Проветрить тренажёрный зал.

3. В раздевалке, при тренажёрном зале, переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4. По окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. При несчастных случаях с обучающимися (травмы, растяжения и разрывы мышц, кровоизлияния, вывихи и др.) педагог должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления директора или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приёмами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в центре.

4. При обнаружении признаков пожара педагог должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у педагога поименным спискам.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет директор или представитель администрации центра.

Анкета**Уважаемые воспитанники,**

приглашаем вас принять участие в изучении уровня удовлетворенности программами дополнительного образования.

Для этого просим ответить на вопросы анкеты:

1. Я посещаю дополнительные занятия, потому что:

- Здесь я занимаюсь творчеством;
- Здесь я готовлюсь к профессии;
- Это укрепляет здоровье;
- Мне нравится общаться с педагогом;
- Мне нравится общаться со сверстниками;
- Другое (напишите Ваш вариант) _____

2. С каким настроением ты собираешься на занятия в системе дополнительного образования:

- С радостью, интересом, воодушевлением;
- Настроение не имеет значения, это пригодится мне в будущем;
- Настроения нет, вынужден идти туда, т.к. этого требует педагог;
- Настроение появляется уже на занятиях;
- Занимаюсь без настроения;
- Бывает по-разному.

3. Занятия всегда интересны для меня?

- Да;
- Нет;
- По-разному.

4. Устраивает ли тебя уровень и тематика занятий?

- Да;
- Нет;
- По-разному.

5. Ты хотел бы, чтобы задания на занятиях были более легкими?

- Да;
- Иногда;
- Хочу, чтобы задания были трудными.

6. За период посещения занятий в системе дополнительного образования:

- Я многое узнал, многое для себя открыл;
- Я стал активным участником различных мероприятий, проводимых в училище;
- Я стал активным участником различных мероприятий, проводимых в городе, крае;

- У меня появилось больше друзей;
- Ничего не изменилось.

7. Какие черты характера воспитывают в тебе занятия, которые ты посещаешь:

- Аккуратность;
- Внимательность;
- Активность;
- Усидчивость;
- Любознательность;
- Серьёзность;
- Исполнительность;
- Общительность;
- Уверенность в себе;
- Артистизм;
- Другое (напишите Ваш вариант)

8. Как ты думаешь, поможет ли тебе посещение занятий определиться с выбором будущей профессии?

- Да, поможет;
- Может и нет, но мне нравится посещать занятия, заниматься любимым делом;
- Не знаю, время покажет;
- Нет.

9. Ты считаешь, что твой педагог ДО:

- Проводит интересные и увлекательные занятия;
- Стремится вызвать интерес к занятиям у обучающихся;
- Доброжелателен, справедлив, тактичен;
- Всегда понимают тебя, твоё настроение;
- У тебя есть желание быть похожим на него;
- Другое (напишите Ваш вариант)

10. Педагог ДО всегда учитывает мои возможности и способности?

- Да;
- Нет;
- По-разному.

11. Если бы педагог сказал, что завтра на занятия всем приходиться обязательно, ты бы пришел?

- пришел;
- не пошел бы;
- не знаю.

12. Ты хотел бы, чтобы у тебя был другой, менее строгий педагог?
 – не хотел, мне нравятся мой педагог;
 – хотел бы;
 – точно не знаю.
13. Ты часто рассказываешь о занятиях своим родственникам и друзьям?
 – часто;
 – редко;
 – совсем не рассказываю.
14. Тебе нравятся ребята, которые занимаются вместе с тобой?
 – да;
 – не очень;
 – нет.
15. Напиши свои впечатления о занятиях в системе дополнительного образования _____

Спасибо за ответы!

Обработка результатов:

За каждый ответ на вопрос № 2 – 5, 10 – 14:

а) да – 3 балла;

б) иногда, не знаю, редко, бывает по-разному – 1 балл;

в) нет – 0 баллов.

Подсчет общего коллектива баллов:

0 – 10 баллов – низкий уровень мотивации к занятиям;

11 – 19 баллов – средний уровень мотивации, занятия привлекают, но, в основном, с целью организации времяпрепровождения;

20 – 23 баллов – хороший уровень познавательной мотивации;

24 – 27 баллов – высокий уровень учебной мотивации.

Пояснения к таблице:

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
1. Организационно-волевые качества			
1. Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в течение определенного времени	а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие	8 – 10 баллов
		б) средний уровень – на большую часть занятия	5 – 7 баллов
		в) низкий уровень – менее чем на половину занятия	менее 5 баллов
2. Воля	Способность активно	а) высокий уровень – волевые усилия всегда	8 – 10 баллов

	побуждать себя к практическим действиям	побуждаются самим ребенком	
		б) средний уровень – чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога	5 – 7 баллов
		в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне	менее 5 баллов
3 Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	а) высокий уровень – ребенок постоянно контролирует себя сам	8 – 10 баллов
		б) средний уровень – периодически контролирует себя сам	5 – 7 баллов
		в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно	менее 5 баллов
2. Ориентационные качества			
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	а) высокий уровень – нормальная	8 – 10 баллов
		б) средний уровень – заниженная	5 – 7 баллов
		в) низкий уровень – завышенная	менее 5 баллов
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	а) высокий уровень – постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8 – 10 баллов
		б) средний уровень – периодически поддерживается самим ребенком	5 – 7 баллов
		в) низкий уровень – продиктован ребенку извне	менее 5 баллов
3. Поведенческие качества			
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	а) высокий уровень – пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8 – 10 баллов
		б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует,	5 – -7 баллов

(спору) в процессе взаимодействия)		старается их избежать	
		в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты	менее 5 баллов
2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	а) высокий уровень – инициативен в общих делах	8 – 10 баллов
		б) средний уровень – участвует при побуждении извне	5 – 7 баллов
		в) низкий уровень – избегает участия в общих делах	менее 5 баллов

70 – 56 высокий уровень (В);

55 – 35 средний уровень (С);

34 – 0 низкий уровень (Н).

DOOC SPUTNIK