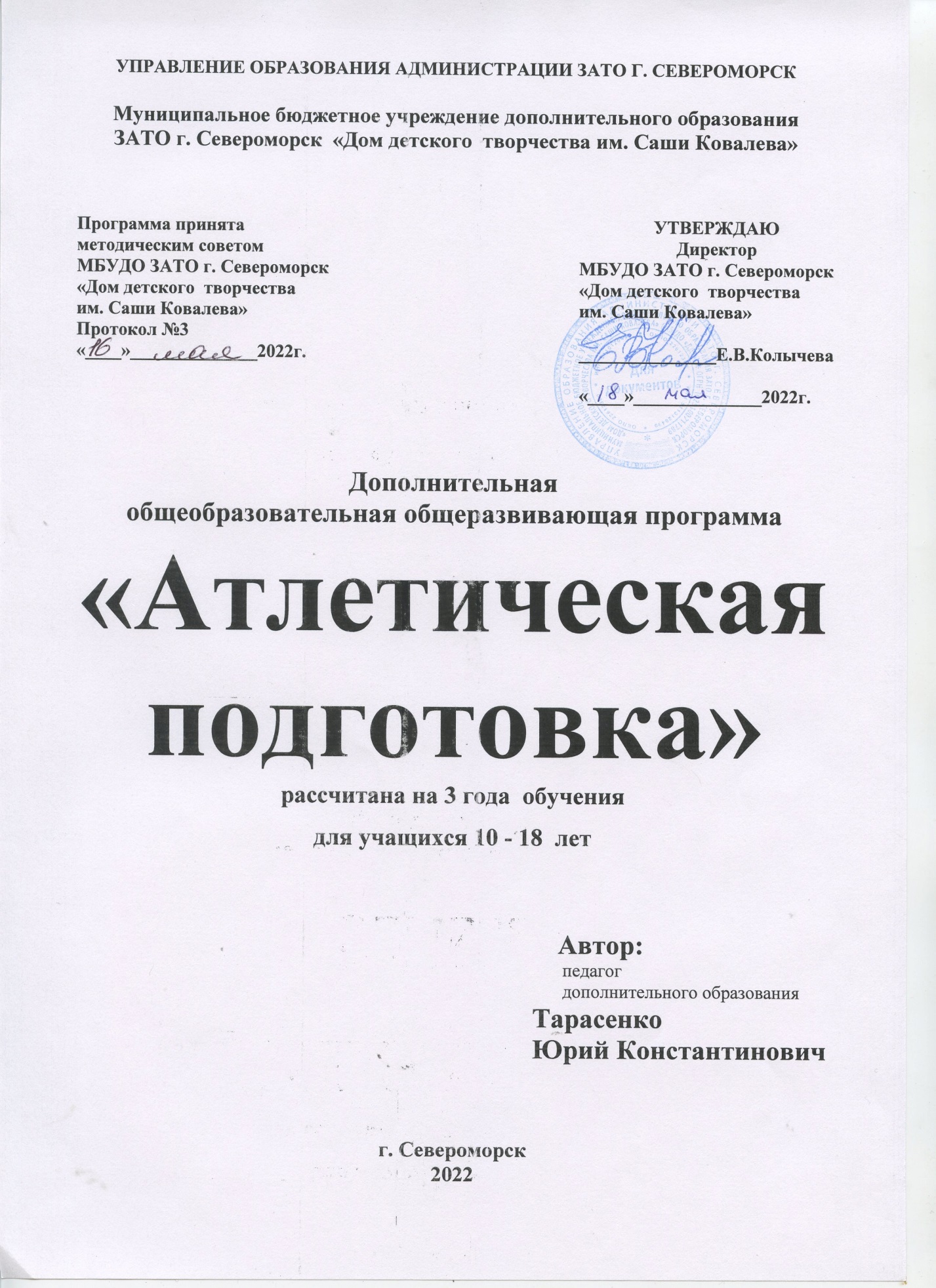
****

**Пояснительная записка**

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая подготовка» основывается на базе данных по общей физической подготовке учащихся среднего и старшего школьного возраста и направлена на приобретение новых дополнительных знаний о человеческом организме, а также физическом совершенствовании учащегося. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 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», Распоряжением Правительства Мурманской области от 03.07.2019 № 157-РП «О концепции внедрения целевой модели региональной системы дополнительного образования учащихся в Мурманской области», Постановлением администрации ЗАТО г. Североморск № 556 от 01.04.2020 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в ЗАТО г. Североморск».

Программа рассчитана на 3 года обучения для учащихся 10-18 лет.

**1 год обучения** – (2 раза в неделю по 2 часа) х 36 недель =144 часов (для учащихся 10-12 лет) или (3 раза в неделю по 2 часа) х 36 недель =216 час (для учащихся 13-15 лет);

**2 -3 года обучения** – (3раза в неделю по 2 часа) х 36 недель =216 часа (для учащихся 16-18 лет);

**Ведущая идея программы: з**анятия спортом призваны способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностей.

**Цель программы -** пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития средствами атлетической гимнастики.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья.

2. Формирование навыков здорового образа жизни.

3. Привлечение учащихся к регулярным занятиям спортом.

4.Повышение спортивного мастерства, выполнение разрядных норм.

5. Воспитание гармонично развитой личности, способной адаптироваться в современной жизни.

6. Подготовка к сдаче норм ГТО.

На первый год обучения принимаются все желающие заниматься атлетической гимнастикой и имеющие медицинский допуск к данному виду спорта.

На первом в первый год обучения месте стоит ознакомление и освоение технически правильного выполнения всех упражнений со штангой, гантелями и тренажёрах для мышц рук, ног, туловища с отягощением веса от максимального 40-50%.

***По окончании первого года обучения*** учащиеся ***должны продемонстрировать*** технику всех изученных упражнений для мышц рук, ног, туловища, а также соревновательных упражнений силового троеборья:

- приседания со штангой на плечах;

- жим штанги лёжа;

- тяга штанги с 50% отягощением от максимального веса.

***Должны знать и соблюдать:***

- режим дня;

- режим питания для набора мышечной массы;

- знать о пагубном влиянии курения, употребления алкоголя и наркотиков на организм спортсмена;

- технику безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

***Сдавать контрольно-переводные нормативы по физической подготовке:***

- отжимания от пола;

- прыжок с места в длину;

- сгибание туловища лёжа на спине за 30 секунд;

- подтягивания на перекладине.

На второй год занятий переводятся учащиеся, сдавшие контрольно-переводные нормативы по физической подготовке.

Начинается учебный год с проверки заданий, полученных на летний период и постановки учебных задач на новый учебный год.

Повышается объём и интенсивность тренировок. Изучаются правила соревнований по пауэрлифтингу и условия выполнения разрядных норм.

Большое внимание уделяется технике безопасности и страховке. Все упражнения со снарядами выполняются в присутствии одного страхующего.

Выполняются комплексы упражнений с весом отягощения 60-70% от максимального с интервалом отдыха 2-3 минуты. Наиболее подготовленные учащиеся принимают участие в городских соревнованиях по пауэрлифтингу и выполняют юношеские разряды.

***По окончании второго года обучения*** учащиеся ***сдают контрольно-переводные нормативы:***

-отжимания от пола;

- подтягивание на перекладине в висе;

- прыжок в длину с места;

- сгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.

***Должны знать:***

- технику выполнения упражнений;

- страховку и самостраховку;

- правила соревнований и условия выполнения разрядных норм;

- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировки;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

***Должны уметь:***

- правильно выполнять упражнения на все группы мышц со штангой, гантелями и на тренажёрах;

- правильно выполнять упражнения пауэрлифтинга с весом 60-70% от максимального;

- приседания со штангой на плечах;

- жим штанги лёжа на горизонтальной скамье;

- тяга штанги.

На третий год занятий переводятся учащиеся, сдавшие контрольно-переводные нормативы.

Проверяются задания, полученные на летний период. На третьем году обучения большое внимание уделяется техники безопасности, страховке и самостраховке, так как растут тренировочные веса. Обязательным условием, во время выполнения упражнений со штангой, гантелями, присутствие двух страхующих, так как тренировочные веса поднимаются до 80-90% от максимального. Изучаются основы спортивного питания, зоны интенсивности работы, навыки сохранения спортивной формы, влияние анаболических стероидов на организм спортсмена. Осваиваются тренировочные нагрузки в зонах работы субмаксимальной и большой интенсивности. Участие в соревнованиях городского и областного масштаба. Выполнение разрядных нормативов.

***По окончании третьего года обучения*** учащиеся ***должны знать:***

- технику безопасности при занятиях атлетизмом;

- страховку и самостраховку;

- правила соревнований и условия выполнения разрядных норм;

- основы спортивного питания и сгонки веса перед соревнованиями;

- требования к спортивной экипировке и пользование её на соревнованиях.

***Должны уметь:***

- составить программу спортивной тренировки для разных групп мышц;

- продемонстрировать правильную технику выполнения соревновательных упражнений с максимальными и субмаксимальными весами;

***Выполнять:***

- приседания со штангой на плечах;

- жим штанги на горизонтальной скамье;

- тяга штанги;

- контрольные нормативы по ОФП и СФП:

* отжимания от пола;
* прыжок с места в длину;
* сгибание туловища лёжа на спине за 30 секунд;
* подтягивание на перекладине.

***Демонстрировать технику*** выполнения упражнений на все группы мышц со штангой, гантелями и на тренажёрах.

По окончании третьего года обучения учащиеся, желающие заниматься далее, переходят в детские спортивные школы.

**Общий учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| I | Вводное занятия | 2(2) | 2 | 2 |
| II | Теория и методика физического воспитания | 10(10) | 10 | 10 |
| III | Общая и специальная физической подготовка | 52(70) | 70 | 35 |
| IV | Атлетическая гимнастика | 78(132) | 132 | 167 |
| V | Итоговое занятие | 2(2) | 2 | 2 |
| **Всего часов** | | **144(216)** | **216** | **216** |

**( ) – время работы групп с нагрузкой 6 часов в неделю (для учащихся13-18 лет)**

**Учебно - тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Всего | Теория | Практика |
| I | Вводное занятие | 2(2) | 2(2) | - |
| II | Теория и методика физической культуры и спорта | 10(10) | 10(10) | - |
| III | Общая и специальная физическая подготовка | 52(70) | - | 52(35) |
| IV | Атлетическая гимнастика | 78(132) | - | 78(167) |
| V | Итоговое занятие | 2 |  | 2(2) |
| **Итого** | | **144(216)** | **12(12)** | **132(204)** |

**( ) – время работы групп с нагрузкой 6 часов в неделю (для учащихся 13-18 лет)**

**Содержание курса 1 года обучения**

**I.Вводное занятие – 2 часа.**

- Ознакомление с группой.

- Запись личных данных.

- Ознакомление с залом.

- Расписание занятий.

- Правила поведения и требование к учащимся в учреждении дополнительного образования.

- План и содержание работы на год.

**II. Теория и методика физической культуры и спорта – 10 часов.**

1. **История развития атлетической гимнастики – 2 час.**

- Первые атлетические клубы в дореволюционной России.

- Современная система Джо Вайдера и пауэрлифтинга.

2. **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе – 1 часа.**

- Здоровье человека.

- Производительность труда.

3. **Строение и функции организма человека – 2 часа.**

- Анатомия человека.

4. **Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни – 2 часа.**

5.**Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой – 2 часа.**

- Проверка исправности всех тренажеров.

- Правила поведения в спортивном зале.

6. **Страховка и самостраховка - 1 часа.**

- Правила страховки и самостраховки.

**III. Общая и специальная физическая подготовка – 52 (70) часов.**

1. **Разминка, упражнения на растягивание мышц и гибкость** – **10(15) часов.**

2. **Развитие основных физических качеств – 32(40) часов.**

- Подтягивания на перекладине.

- Отжимания в упоре от пола.

- Подъём ног в висе на перекладине.

3. **Укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности – 10(15)**

**часов.**

- Правильная техника выполнения упражнений.

- Соответствие тренировочного веса возрасту и степени подготовленности.

**IV. Атлетическая гимнастика – 78 (132) часов.**

1. **Овладение основами техники выполнения упражнений для всех групп мышц – 40 (15)часов.**

- Техника выполнения упражнений со снарядами для всех групп мышц.

2. **Повышение уровня функциональной подготовленности – 18(40) часов.**

- Комплекс упражнений для повышения уровня функциональной подготовленности.

3.**Освоение тренировочных нагрузок в соответствии возрасту и уровню подготовленности – 20(40) часов.**

- Комплекс силовых упражнений со снарядами с отягощением 40-50% от максимума с отдыхом 2-3 минуты.

**V. Итоговое занятие – 2 часа.**

**-** Задание на лето.

- Сдача контрольных нормативов.

- Подтягивание, прыжки в длину с места.

- Упражнения на мышцы брюшного пресса.

**Комплексы упражнений:**

Упражнения для мышц ног:

1. Приседания со штангой на плечах 3-4 подхода по 10 раз.

2. В положении сидя разгибание ног на тренажёре 3-4 подхода по 10 раз.

3. В положении лёжа сгибание ног на тренажёре 3-4 подхода по 10 раз.

4. Подъём на носках со штангой на плечах 4-5 походов по 20 раз.

Упражнения для мышц рук:

1. В положении лёжа жим штанги 3-4 подхода по 10 раз

2. В положении лёжа разводка гантелей на горизонтальной скамье 3-4 подхода по 10 раз.

3. В положении стоя подъём штанги на «бицепс» 3-4 похода по 10 раз.

4. В положении лёжа «французский жим» 3-4 подхода по 10 раз.

5. В положении сидя жим гантелей от плеча вверх 3-4 подхода по 10 раз.

6. В положении сидя руки на ногах, сгибание кистей 3-4 подхода по 20 раз.

Упражнения для мышц тела:

1. Тяга штанги «классическая» 3-4 подхода по 10 раз.

2. В положении стоя в наклоне «тяга штанги к животу» 3-4 подхода по 10 раз.

3. В положении сидя тяга верхнего блока за шею 3-4 подхода по 10 раз.

4. В положении сидя тяга нижнего блока к животу 3-4 подхода по 10 раз.

5. В положении стоя с гантелями в руках наклоны в стороны 3-4 подхода по 50 раз.

6. В положении лёжа подъём ног 3-4 подхода по 50 раз.

7. В положении лёжа подъём туловища 3-4 подхода по50 раз.

**По окончании первого года занятий учащийся:**

должен знать:

- правила пожарной безопасности;

- техника безопасности при занятиях атлетизмом;

- страховку и самостраховку;

- краткие сведения о строении и функциях организма;

- анатомическое строение человека;

- оборудование мест занятий и инвентарь;

должен уметь:

- правильно выполнять упражнения на все группы мышц со штангой и гантелями и на тренажёрах.

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Всего**  **часов** | **Теория** | **Практика** |
| I | Вводное занятие | 2 | 2 | - |
| II | Теория и методика физической культуры и спорта | 10 | 10 | - |
| III | Общая и специальная физическая подготовка | 70 | - | 70 |
| IV | Атлетическая гимнастика | 132 | - | 132 |
| V | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
| **Итого** | | **216** | **12** | **204** |

**Содержание курса 2 года обучения**

**I. Вводное занятие - 2 часа.**

- Ознакомление с группой.

- Запись личных данных.

- Расписание занятий.

- Ознакомление с планом работы на год.

- Проверка заданий на летний период.

**II. Теория и методика физической культуры и спорта - 10 часов.**

1**. Основы спортивной подготовки тренировочного процесса – 2часа.**

- Годовой план тренировок и соревнований.

- Месячный план тренировок.

- Объём и интенсивность тренировок.

2**. Правила соревнований и условия выполнения разрядных норм – 2часа.**

- Правила соревнований по силовому троеборью – пауэрлифтингу.

-Техника выполнения упражнений и результат в каждом отдельном движении.

3. **Антидопинговые правила – 2часа.**

4. **Гигиенические знания, умения и навыки 1 час.**

- Режим дня, режим питания и отдыха.

5. **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке -1** **час.**

- Оборудование и инвентарь должны быть проверены.

- Составлены акты об их исправности.

6. **Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой – 2 часа.**

- Проверка исправности всех тренажеров.

- Правила поведения в спортивном зале.

- Страховка и самостраховка**.**

- Упражнения со снарядами выполняются в присутствии одного страхующего.

**III. Общая и специальная физическая подготовка – 70 часов.**

1. **Освоение комплексов физических упражнений -20 часов.**

- Подготовительные комплексы упражнений для освоения техники силового троеборья

2. **Развитие основных физических качеств (силы, силовой выносливости) – 30 часов.**

- Комплексы упражнений для развития силы и силовой выносливости.

3. **Укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности – 20 часов.**

- Комплексы упражнений для повышения уровня работоспособности.

**IV. Атлетическая гимнастика – 132 часов.**

1. **Совершенствование техники выполнения упражнений для всех групп мышц – 32 часов.**

- Комплекс упражнений повышенной сложности и с более высокими тренировочными весами.

2. **Дальнейшее повышение уровня функциональной подготовленности – 44 часа.**

- Комплекс упражнений с интервалом отдыха 30-40 секунд.

3.**Повышение тренировочных нагрузок в соответствии возрасту и уровню подготовленности – 56 часов.**

- Комплекс упражнений с увеличением веса отягощений до 60-70% от максимума с интервалом отдыха 2-3 минуты.

**V. Итоговое занятие – 2 часа.**

Задание на лето. Сдача переводных нормативов:

- Подтягивание на перекладине в висе.

- Прыжок в длину с места.

- Сгибание туловища из положения лежа за 30 секунд.

**Комплексы упражнений:**

Упражнения для мышц ног:

1.Приседания со штангой на плечах 5-6 подъёмов по 8-10 раз 60% от максимума.

2. Сидя разгибание ног на тренажёре 5-6 подъёмов по 8-10 раз.

3. Лёжа сгибание ног на тренажёре 5-6 подъёмов по 8-10 раз.

4. Выпады ногами вперёд со штангой на плечах 5-6 подъёмов по 8-10 раз.

5. Подъём на носках со штангой на плечах 5-6 подъёмов по 20 раз.

Упражнения для мышц рук:

1. Лёжа жим штанги 5-6 подъёмов по8-10 раз 60% от максимума.

2. Лёжа разводка гантелей на горизонтальной скамье 5-6 подъёмов по 8-10 раз.

3. Стоя подъём штанги на «бицепс» 5-6 подъёмов по 8-10 раз.

4. Сидя на лавке «Скотта» сгибание руки 5-6 подходов по 8-10 раз.

5. Лёжа «французский жим» 5-6 подходов по 8-10 раз.

6. Сидя жим гантели из-за головы 5-6 подходов по 8-10 раз.

7. Стоя жим штанги вверх 5-6 подходов по 8-10 раз.

8. Сидя сгибание кистей со штангой 5-6 подходов по 8-20 раз.

Упражнения для мышц тела:

1. Тяга штанги классическая5-6 подходов по 8-10 раз.

2. Стоя в наклоне тяга штанги к животу5-6 подходов по 8-10 раз.

3. Тяга верхнего блока к груди 5-6 подходов по 8-10 раз.

4. Сидя тяга нижнего блока к животу5-6 подходов по 8-10 раз.

5. Стоя со штангой на плечах вращение вправо-влево 5 подходов по 50 раз.

6. Лёжа подъём ног 5 подходов по 20 раз.

7. Лёжа подъём туловища 5 подходов по 20 раз.

**По окончании 2 года обучения учащийся:**

**должен знать:**

- технику упражнений, страховку и самостраховку;

- правила соревнований и условия выполнения разрядных норм;

- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

**должен уметь:**

правильно выполнять:

- упражнения на все группы мышц со штангой, гантелями и на тренажёрах;

- упражнения пауэрлифтинга весом 60% от максимума;

- приседания со штангой на плечах;

- жим штанги лёжа на горизонтальной скамье;

- тяга штанги.

**Учебно-тематический план 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| I | Вводное занятие | 2 | 2 |  |
| II | Теория и методика физической культуры и спорта | 10 | 10 | - |
| III | Общая и специальная физическая подготовка | 35 | - | 35 |
| IV | Атлетическая гимнастика | 167 | - | 167 |
| V | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
| **Итого:** | | **216** | **12** | **204** |

**Содержание курса 3 года обучения**

**I. Вводное занятие – 2 часа.**

- запись личных данных;

- расписание занятий;

- план соревнований на год;

- план тренировочных занятий на год;

-проверка заданий на летний период;

**II. Теория и методика физической культуры и спорта – 10 часов.**

1. **Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой – 2часа.**

- Проверка исправности всех тренажеров.

- Правила поведения в спортивном зале.

2. **Страховка и самостраховка - 1час.**

- Упражнения со снарядами выполняются в присутствии двух страхующих.

3. **Основы спортивного питания – 2 часа.**

- Белки углеводы – основа спортивного питания.

4. **Зоны интенсивной работы - 1 часа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зона | Вес в % от максимума | Число повторов |
| Максимальная  Субмаксимальная | 100%  90% | 1  2-3 |
| Большая  Умеренная | 80%  70% | 4-5  5-8 |
| Малая | 50% | 15-20 |

5. **Навыки сохранения спортивной формы -2 часа.**

**-** Комплекс упражнений в летний период.

6. **Анаболические стероиды – 2 часа.**

-Влияние анаболических стероидов на организм спортсмена.

**III. Общая и специальная физическая подготовка - 35 часов.**

1. **Освоение комплексов упражнений повышенной сложности – 10 часов.**

- Комплекс упражнений с коротким отдыхом (супер сеты).

2. **Развитие физического качества - сила – 15 часов.**

**-** Комплекс упражнений с большим весом.

3. **Максимальное повышение уровня функциональной подготовленности- 10 часов.**

- Комплекс упражнений для достижения «пика» спортивной формы.

**IV. Атлетическая гимнастика – 167 часов.**

1. **Соревновательные упражнения– 50 часов.**

**-** Присед, жим, тяга.

2. **Тренировочные нагрузки – 66 часов.**

**-** Упражнения выполняютсяв зонах «субмаксимальной и большой интенсивности работы».

3. **Подготовка к выполнению нормативов в силовом троеборье - 51 час.**

- Психологическая, тактическая, моральная, волевая подготовка.

**V. Итоговое занятие – 2 часа.**

**-** Задание на лето.

- Соревнования по пауэрлифтингу.

**Комплекс упражнений:**

Упражнения для мышц ног:

1. Приседания со штангой на плечах 8 подходов по 5-6 раз 70-80% от максимума.

2. Сидя разгибание ног на тренажёре 8 подходов по 5-6 раз.

3. Лёжа сгибание ног на тренажёре 8 подходов по 5-6 раз.

4. Выпады ногами вперёд со штангой на плечах 8 подходов по 5-6 раз.

5. Подъём на носках со штангой на плечах 8 подходов по 20 раз.

Упражнения для мышц рук:

1. Лёжа жим штанги 8 подходов по 5-6 раз 70-80% от максимума.

2. Лёжа разводка гантелей на горизонтальной скамье 8 подходов по 5-6 раз.

3.Стоя подъём штанги на «бицепс» 8 подходов по 5-6 раз.

4. Сидя на лавке «Скотта» сгибание руки 8 подходов по 5-6 раз.

5. Стоя «французский жим» 8 подходов по 5-6 раз.

6. Стоя тяга верхнего блока 8 подходов по 5-6 раз.

7.Стоя жим гантелей вверх 8 подходов по 5-6 раз.

8. Стоя подъём гантелей вперёд попеременно 8 подходов по 5-6 раз каждой рукой.

9. Сидя сгибание кистей со штангой 8 подходов по 20 раз.

Упражнения для мышц тела:

1. Тяга штанги классическая 8 подходов по 5-6 раз 70-80% от максимума.

2. Стоя в наклоне тяга штанги к животу 8 подходов по 5-6 раз.

3. Тяга верхнего блока за шею 8 подходов по 5-6 раз.

4. Сидя тяга нижнего блока к животу 8 подходов по 5-6 раз.

5. Стоя со штангой на плечах наклоны вправо-влево 8 подходов по 5-6 раз.

6. Лёжа подъём ног 6 подходов по 30 раз.

7. Лёжа подъём туловища с блином на грудь 6 подходов по 30 раз.

**По окончании 3 года обучения учащиеся:**

**должны знать:**

- технику безопасности при занятиях атлетизмом;

- страховку и самостраховку;

- правила соревнований и условия выполнения разрядных нормативов;

- требования к спортивной экипировке и пользование ею на соревнования;

- основы спортивного питания и сгонки веса перед соревнованиями.

**должны уметь:**

- составить программу спортивной тренировки для разных групп мышц;

- продемонстрировать правильную технику выполнения соревновательных упражнений с максимальными и субмаксимальным весом;

- выполнять:

* приседания со штангой на плечах;
* жим штанги лёжа на горизонтальной скамье;
* тяга штанги.

4. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Демонстрация техники выполнения упражнений на все группы мышц со штангой, гантелями и на тренажёрах.

**Календарно-тематический I план года обучения (144 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| содержание | Часы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | |
| недели |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| **I.Вводное занятие** | **2** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II.Теория и методика**  **Физкультуры и спорта** | **10** |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Техника  безопасности | 1 | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Форма одежды и обувь | 1 | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Строение  организма | 3 |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Режим  дня | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Профилактика  заболеваний | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **III.Общaя и спец/ подготовка** | **52** | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| *1.ОРУ* | 8 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.Упр. на гибкость и растяжение | 8 | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.Игры и эстафеты | 10 |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| 4.Техника  упражнен | 13 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 5.Физическ подготовка | 13 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **IV.Атлетич гимнастика** | **78** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.Бедро,  Голень | **10** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| *2.Бицепс,*  *трицепс* | **10** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 3. Грудь,  широчай  шая | **10** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 4.Спина,  трапеция | **10** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 5.Пресс,  предплечье | 8 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 6.Морально-волевая  подготовка | **8** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 7.психологическая подготовка | **8** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 8.Соревновательная  подготовка | 8 | п | о |  | п | л | а | н | у |  | с | о | р | е | | в | н | о | в | а | н | и | й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Врачеб  медконтроль | 4 | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. Пере  водные  испытания | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **V.Итоговое занятие** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| **Итого часов** | **144** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

**Календарно-тематический план I года обучения (216 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| содержание | Часы | сентябрь | | | | октябрь | | | | | ноябрь | | | | | | декабрь | | | | январь | | | | | февраль | | | | | март | | | | | апрель | | | | | май | | | | |
| недели |  | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | 14 | 15 | 16 | | 17 | 18 | 19 | 20 | | 21 | 22 | 23 | 24 | | 25 | 26 | 27 | 28 | | 29 | 30 | 31 | 32 | | 33 | 34 | 35 | 36 | |
| **I.Вводное занятие** | **2** | 1 | 1 |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **II.Теория и методика**  **физкуль-туры и спорта** | **10** |  |  | 1 |  | | 1 |  | 1 |  | | 1 |  | 1 |  | 1 | |  | 1 |  | | 1 |  | 1 |  | | 1 |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| 1.Техника  безопасности | 1 | + | + | + |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| 2.Форма одежды и обувь | 1 |  |  |  | + | | + | + | + |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| 3.Строение  организма | 4 |  |  |  |  | |  |  |  | + | | + | + | + | + |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| 4.Режим  дня | 2 |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | + | | + | + | + | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| 5.Профилактика  заболеваний | 2 |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | | + | + | + | + | | + | + |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **III.Общая и спец. физическ.**  **подготовка** | **70** | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 1 | 1 | |
| *1.ОРУ* | 10 | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | |
| 2.Упр. на гибкость растяжение | 10 | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | |
| 3.Игры и эстафеты | 10 | + |  |  | + | |  |  | + |  | |  | + |  |  | + | |  |  | + | |  |  | + |  | |  | + |  |  | | + |  |  | + | |  |  | + |  | |  | + |  |  | |
| 4.Техника  упражнен | 20 | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + |  | |
| 5.Физ.подготовка | 20 | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + |  | |
| **IV.Атлетическая гимнастика** | **132** | 3 | 3 | 3 | 4 | | 3 | 4 | 3 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | | 4 | 4 | 4 | | 3 | 4 | 4 | 4 | | 3 | 4 | 4 | 4 | | 3 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 3 | 3 | 3 | |
| 1.Бедро,  Голень | 20 | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + |  | |
| *2.Бицепс,*  *трицепс* | 20 | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** |  | |
| 3. Грудь,  широчайшая | 20 | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + |  | |
| 4.Спина,  трапеция | 20 | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + |  | |
| 5.Пресс,  предплечь | 20 | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + |  | |
| 6.Морално-волевая  подготовка | 8 | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + | + | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + |  | |
| 7.психологическая подготовка | 8 | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + | + | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + |  | |
| 8.Соревновательная  подготовка | 8 | п | о |  | п | | л | а | н | у | |  | с | о | р | е | | в | н | о | | в | а | н | и | | й |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| 9. Врачеб  ный медконтроль | 6 | + | + | + | + | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | + | | + | + | + |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| 10. Пере  водные  испытания | **2** |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  | + | + | |
| **V.Итоговое занятие** | **2** |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  | 1 | 1 | |
| **Итого часов** | **216** | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | |

**Календарно-тематический план II года обучения (216 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| содержание | часы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | | апрель | | | | май | | | |
| недели |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| **I.Вводное занятие** | **2** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II.Теория и методика**  **Физкультуры и спорта** | **10** |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Техника  безопасности | 2 | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Режим  питания | 2 |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Снижение веса | 2 |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Профилак  тика забо леваний | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Правила соревнов. | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **III.Общая, специальн .**  **физподготв** | **70** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| *1.ОРУ* | 10 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.Упр. на гибкость и растяжку | 10 | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3. Техника  соревновательных упр. | 20 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 4.Подбор соревновательных  весов | 20 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 5.Игры | 10 | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| **IV.Атлетическая гимнастика** | **132** | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 1.Бедро,  Голень | 20 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 2.Бицепс,  трицепс | 20 | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 3. Грудь,  широчайшая | 20 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 4.Спина,  трапеция | 20 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 5.Дельта,  предплечье | 20 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 6.Морально-воле вая подго товка | 6 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 7.психологическая подготовка | 6 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 8.Соревновательная  подготовк | 6 | п | о |  | п | л | а | н | у |  | с | о | р | е | в | н | о | в | а | н | и | й |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Врачеб  ный медицинск. контроль | 6 | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. Инструк торская и  судейская  практика | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |
| 11. Пере  водные  испытания | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **V.Итоговое занятие** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |

**Календарно-тематический план III года обучения (216 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| содержание | Часы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | | апрель | | | | май | | | |
| недели |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| **I.Вводное занятие** | **2** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II.Теория и методика**  **Физкультуры и спорта** | **10** |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Техника  безопасности | 2 | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.О вреде курения | 2 |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.О вреде анаболиков | 2 |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Первая помощь при травмах | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Разрядынормат.  требов. | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **III.Общая и специ**  **альная физическ.**  **подготовка** | **35** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| *1.ОРУ* | 5 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.Упр. на гибкость и растяжку | 4 | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3. Упражнения на мы-шечную массу | 8 | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + | |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 4.Упражнения на рельеф  мышц | 8 |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + | |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| 5.Упражнения на силу мышц | 10 |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| **IV.Атлетическая гимнастика** | **167** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 1.Бедро,  икра | **25** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 2. Грудь ,  трицепс | **25** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 3.Спина,  широчайш | **25** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 4.Пресс,  трапеция | **25** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 5.Дельта,  предплечь | 25 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 6.Морально-воле вая  подготовк | **8** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 7.психологическая подготовка | **8** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 8.Соревновательная  подготовка | 8 | п | о |  | п | л | а | н | у |  | с | о | р | е | | в | н | о | в | а | н | и | й |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Врачеб  ный медконтроль | 8 | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. Инструкторская и судейская  практика | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |
| 11. Сдача контрольных нормативов | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **V.Итоговое занятие** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| **Итого часов** | **216** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

**Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП (мальчики 10-12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное упражнение  и единица измерения | Результаты по годам обучения | | | | | | | | |
| 1 год | | | 2 год | | | 3 год | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| 1 | Отжимание от пола | 13 раз | 17 раз | 20 раз | 18 раз | 22 раз | 25 раз | 23 раз | 25 раз | 27 раз |
| 2 | Прыжок с места в длину | 150 см | 160 см | 170 см | 160 см | 170 см | 180 см | 170 см | 180 см | 190 см |
| 3 | Сгибание туловища лёжа на спине (за 30 сек) | 18 раз | 21 раз | 23 раз | 19 раз | 22 раз | 25 раз | 21 раз | 25 раз | 27 раз |
| 4 | Подтягивание | 1 раз | 2 раза | 4 раза | 1 раз | 3 раза | 5 раз | 3 раза | 5 раз | 7 раз |

**Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП (мальчики 13-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное упражнение  и единица измерения | Результаты по годам обучения | | | | | | | | |
| 1 год | | | 2 год | | | 3 год | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| 1 | Отжимание от пола | 14 раз | 19 раз | 23 раз | 19 раз | 23 раз | 27 раз | 24 раз | 27 раз | 30 раз |
| 2 | Прыжок с места в длину | 160 см | 170 см | 180 см | 170 см | 180 см | 190 см | 180 см | 190 см | 200 см |
| 3 | Сгибание туловища лёжа на спине (за 30 сек) | 19 раз | 22 раз | 24 раз | 20 раз | 24 раз | 26 раз | 22 раз | 26 раз | 28 раз |
| 4 | Подтягивание | 1 раз | 3 раз | 5 раз | 2 раз | 4 раз | 6 раз | 4 раз | 6 раз | 8 раз |

**Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП (мальчики 16-18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное  упражнение  и единица измерения | Результаты по годам обучения | | | | | | | | |
| 1 год | | | 2 год | | | 3 год | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| 1 | Отжимание от пола | 15 раз | 20 раз | 25 раз | 20 раз | 25 раз | 30 раз | 25 раз | 30 раз | 35 раз |
| 2 | Прыжок с места в длину | 170 см | 180 см | 190 см | 180 см | 190 см | 200 см | 190 см | 200 см | 210 см |
| 3 | Сгибание туловища лёжа на спине (за 30 сек) | 20 раз | 24 раз | 26 раз | 22 раз | 26 раз | 28 раз | 24 раз | 28 раз | 30 раз |
| 4 | Подтягивание | 3 раз | 5 раз | 7 раз | 4 раз | 6 раз | 8 раз | 6 раз | 8 раз | 10 раз |

**Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП (девочки 10-12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное упражнение  и единица измерения | Результаты по годам обучения | | | | | | | | |
| 1 год | | | 2 год | | | 3 год | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| 1 | Отжимание от пола | 6 раз | 11 раз | 16 раз | 11 раз | 16 раз | 21 раз | 16 раз | 21 раз | 26 раз |
| 2 | Прыжок с места в длину | 140 см | 150 см | 160 см | 150 см | 160 см | 170 см | 160 см | 170 см | 180 см |
| 3 | Сгибание туловища лёжа на спине (за 30 сек) | 15 раз | 17 раз | 19 раз | 17 раз | 21 раз | 23 раз | 21 раз | 23 раз | 25 раз |

**Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП (девочки 13-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное упражнение  и единица измерения | Результаты по годам обучения | | | | | | | | |
| 1 год | | | 2 год | | | 3 год | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| 1 | Отжимание от пола | 8 раз | 13 раз | 18 раз | 13 раз | 18 раз | 23 раз | 18 раз | 23 раз | 28 раз |
| 2 | Прыжок с места в длину | 150 см | 160 см | 170 см | 160 см | 170 см | 180 см | 170 см | 180 см | 190 см |
| 3 | Сгибание туловища лёжа на спине (за 30 сек) | 16 раз | 18 раз | 20 раз | 18 раз | 22 раз | 24 раз | 22 раз | 24 раз | 26 раз |

**Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП (девочки 13-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное упражнение  и единица измерения | Результаты по годам обучения | | | | | | | | |
| 1 год | | | 2 год | | | 3 год | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| 1 | Отжимание от пола | 10 раз | 15 раз | 20 раз | 15 раз | 20 раз | 25 раз | 20 раз | 25 раз | 30 раз |
| 2 | Прыжок с места в длину | 160 см | 170 см | 180 см | 170 см | 180 см | 190 см | 180 см | 190 см | 200 см |
| 3 | Сгибание туловища лёжа на спине (за 30 сек) | 18 раз | 20 раз | 22 раз | 20 раз | 24 раз | 26 раз | 24 раз | 26 раз | 28 раз |

**Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП ( девочки16-18лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное упражнение  и единица измерения | Результаты по годам обучения | | | | | | | | |
| 1 год | | | 2 год | | | 3 год | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| 1 | Отжимание от пола | 10 раз | 15 раз | 20 раз | 15 раз | 20 раз | 25 раз | 20 раз | 25 раз | 30 раз |
| 2 | Прыжок с места в длину | 160 см | 170 см | 180 см | 170 см | 180 см | 190 см | 180 см | 190 см | 200 см |
| 3 | Сгибание туловища лёжа на спине за 30 сек | 18 раз | 20 раз | 22 раз | 20 раз | 24 раз | 26 раз | 24 раз | 26 раз | 28 раз |

**Мониторинг образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия  Имя | Присед на начало года | Присед на конец года | % прироста за год | Жим на начало года | Жим на конец года | % прироста за год | Тяга на начало года | Тяга на конец года | % прироста за год |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В начале и в конце учебного года определяются результаты в соревновательных упражнениях: приседания со штангой, жим лёжа, тяга штанги. Вычисляется процент прироста силы за год в ногах, руках, туловище. По проценту прироста видно где у занимающегося сила выросла меньше всего. В результате этого мониторинга вносятся коррективы в тренировочный процесс у каждого занимающегося индивидуально.

**Методическое обеспечение учебной программы:**

- обязательное наличие спортивного зала;

- спортивный инвентарь для проведения разминок и силовых упражнений: штанги, гантели, гири, тренажёры и приспособления.

- методическая литература;

- канат вертикальный для лазания;

- гимнастическая стенка, перекладина для подтягивания;

- мобильные телефоны для съёмки техники выполнения упражнений;

- зеркало, весы медицинские, настенные часы;

**Методическая работа педагога.**

1. Работа c методическими пособиями.

2. Планирование работы.

3. Составление программ тренировок.

4. Анализ собственной деятельности.

5. Проведение открытых занятий для родителей.

6. Проведение городских семинаров-практикумов.

7. Совершенствование профессионального педагогического мастерства.

8. Мониторинг тренировочной деятельности, результатов.

**Задания на лето для групп атлетической гимнастики**

Недельный цикл:

- Понедельник, четверг – занятия с гантелями;

- Вторник, пятница – кроссовая подготовка;

- Среда, суббота – упражнения с отягощением (собственное тело), подтягивания, отжимания от пола в упоре сзади;

- воскресенье – выходной.

**1 год**

**Учащиеся с низким уровнем подготовленности:**

понедельник, четверг – комплексы упражнений с гантелями (3-5кг);

1. Стоя, сгибание рук с гантелями 3 подхода по 10 раз;

2. Стоя, жим гантелей от плеча вверх 3 подхода по 10 раз;

3. Стоя, руки с гантелями опущены, подъём рук в стороны 3 подхода по 10 раз;

4. Сидя, рука с гантелей над головой, сгибание – разгибание руки в локтевом суставе 3 подхода по 10 раз;

5. Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу 3 подхода по 10 раз;

6. Стоя, гантель в руках за головой, наклоны вперёд 3 подхода по 20 раз;

7. Стоя, гантели в руках, наклоны в стороны 3 подхода по 20 раз;

8. Стоя, гантели на плечах, приседания 3 подхода по 10 раз;

9. Стоя на невысоком бруске, гантели в руках опущены вниз, подъём на носках 3 подхода по 20 раз;

вторник, пятница – кроссовая подготовка:

Бег в среднем темпе 30-40 минут;

Среда, суббота – упражнения с отягощением (собственное тело)

1. Подтягивание на перекладине;

- прямым хватом 3 подхода максимум;

- обратным хватом 3 подхода максимум;

2. Отжимание:

- в упоре от пола 3 подхода максимум;

- в упоре сзади 3 подхода максимум;

**Учащиеся со средним уровнем подготовленности:**

понедельник, четверг – комплексы упражнений с гантелями (5-7кг):

1. Стоя, сгибание рук с гантелями 4 подхода по 10 раз;

2. Стоя, жим гантелей от плеча вверх 4 подхода по 10 раз;

3. Стоя, руки с гантелями опущены, подъём рук в стороны 4 подхода по 10 раз;

4. Сидя, рука с гантелей над головой, сгибание-разгибание руки в локтевом суставе 4 подхода по 10 раз;

5. Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу 4 подхода по 10 раз;

6. Стоя, гантель в руках за головой, наклоны вперёд 4 подхода по 10 раз;

7. Стоя, гантели в руках, наклоны в стороны 4 подхода по 10 раз;

8. Стоя, гантели на плечах, приседания 4 подхода по 10 раз;

9. Стоя, на невысоком бруске, гантели в руках опущены вниз, подъём на носки 4 подхода по 10 раз;

Вторник, пятница – кроссовая подготовка:

Бег в среднем темпе 40-50 минут;

Среда, суббота – упражнения с отягощением (собственное тело):

Подтягивания на перекладине:

1.Прямым хватом 4 подхода максимум;

2. Обратным хватом 4 подхода максимум;

Отжимания:

1. В упоре от пола 4 подхода максимум;

2. В упоре сзади от скамейки 4 подхода максимум;

Воскресенье – выходной.

**Учащиеся с высоким уровнем подготовленности:**

понедельник, четверг - комплексы упражнений с гантелями (7-10 кг):

1. Стоя, сгибание рук с гантелями комплексы упражнений с гантелями 5 подходов по 10 раз;

2. Стоя, жим гантелей от плеча вверх комплексы упражнений с гантелями 5 подходов по 10 раз;

3. Стоя, руки с гантелями опущены, подъём рук в стороны 5 подходов по 10 раз;

4. Сидя, рука с гантелей над головой, сгибание-разгибание руки в локтевом суставе 5 подходов по 10 раз;

5. Стоя в наклоне, тяга гантелей к полу 5 подходов по 10 раз;

6. Стоя, гантели в руках за головой, наклоны вперёд 5 подходов по 10 раз;

7. Стоя, гантели в руках, наклоны в стороны 5 подходов по 20 раз;

8. Стоя, гантели на плечах, приседания 5 подходов по 10 раз;

9, Стоя на невысоком бруске, гантели в руках опущены вниз, подъём на носках 5 подходов по 20 раз;

Вторник, пятница – кроссовая подготовка:

40-60 минут бег в среднем темпе;

- среда, суббота – упражнения с отягощением (вес собственного тела):

1. Подтягивание на перекладине;

- прямым хватом 5 подхода максимум;

- обратным хватом 5 подхода максимум;

2. Отжимание:

- в упоре от пола 5 подхода максимум;

- в упоре сзади 5 подхода максимум;

Воскресенье – выходной.

**2 год**

**Учащиеся с низким уровнем подготовленности**

понедельник, четверг – комплексы упражнений с гантелями (5-7кг);

1. Стоя, сгибание рук с гантелями 4 подхода по 10 раз;

2.Стоя, жим гантелей от плеча вверх 4 подхода по 10 раз;

3.Стоя, руки с гантелями опущены, подъём рук в стороны 4 подхода по 10 раз;

4. Сидя, рука с гантелей над головой, сгибание – разгибание руки в локтевом суставе 4 подхода по 10 раз;

5. Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу 4 подхода по 10 раз;

6. Стоя, гантель в руках за головой, наклоны вперёд 4 подхода по 20 раз;

7. Стоя, гантели в руках, наклоны в стороны 4 подхода по 20 раз;

8. Стоя, гантели на плечах, приседания 4 подхода по 10 раз;

9. Стоя на невысоком бруске, гантели в руках опущены вниз, подъём на носках 4 подхода по 20 раз;

вторник, пятница – кроссовая подготовка:

Бег в среднем темпе 30-40 минут;

Среда, суббота – упражнения с отягощением (собственное тело)

1. Подтягивание на перекладине;

- прямым хватом 4 подхода максимум;

- обратным хватом 4 подхода максимум;

2. Отжимание:

- в упоре от пола 4 подхода максимум;

- в упоре сзади 4 подхода максимум;

Воскресенье – выходной.

**Учащиеся со средним уровнем подготовленности:**

понедельник, четверг – комплексы упражнений с гантелями (7-10 кг):

1. Стоя, сгибание рук с гантелями 5 подхода по 10 раз;

2. Стоя, жим гантелей от плеча вверх 5 подхода по 10 раз;

3. Стоя, руки с гантелями опущены, подъём рук в стороны 5 подхода по 10 раз;

4. Сидя рука с гантелей над головой, сгибание-разгибание руки в локтевом суставе 5 подхода по 10 раз;

5. Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу 5 подхода по 10 раз;

6. Стоя, гантель в руках за головой, наклоны вперёд 5 подхода по 10 раз;

7. Стоя, гантели в руках, наклоны в стороны 5 подхода по 10 раз;

8. Стоя, гантели на плечах, приседания 5 подхода по 10 раз;

9. Стоя, на невысоком бруске, гантели в руках опущены вниз, подъём на носки 5 подхода по 10 раз;

Вторник, пятница – кроссовая подготовка:

Бег в среднем темпе 40-50 минут;

Среда, суббота – упражнения с отягощением (собственное тело):

Подтягивания на перекладине:

1.Прямым хватом 5 подхода максимум;

2. Обратным хватом 5 подхода максимум;

Отжимания:

1. В упоре от пола 5 подхода максимум;

2. В упоре сзади от скамейки 5 подхода максимум;

Воскресенье – выходной.

**Учащиеся с высоким уровнем подготовленности:**

понедельник, четверг - комплексы упражнений с гантелями (10-12 кг):

1. Стоя, сгибание рук с гантелями 6 подходов по 10 раз;

2. Стоя, жим гантелей от плеча вверх комплексы упражнений с гантелями 6 подходов по 10 раз;

3. Стоя, руки с гантелями опущены, подъём рук в стороны 5 подходов по 10 раз;

4. Сидя, рука с гантелей над головой, сгибание-разгибание руки в локтевом суставе 6 подходов по 10 раз;

5. Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу 6 подходов по 10 раз;

6. Стоя, гантели в руках за головой, наклоны вперёд 6 подходов по 10 раз;

7. Стоя, гантели в руках, наклоны в стороны 6 подходов по 20 раз;

8. Стоя, гантели на плечах, приседания 6 подходов по 10 раз;

9, Стоя на невысоком бруске, гантели в руках опущены вниз, подъём на носках 6 подходов по 20 раз;

Вторник, пятница – кроссовая подготовка:

50-60 минут бег в среднем темпе;

- среда, суббота – упражнения с отягощением (вес собственного тела):

1. Подтягивание на перекладине;

- прямым хватом 6 подхода максимум;

- обратным хватом 6 подхода максимум;

2. Отжимание:

- в упоре от пола 6 подхода максимум;

- в упоре сзади 6 подхода максимум;

Воскресенье – выходной.

**Компетенции**

Формирование современного человека не представляется возможным без формирования ценностных компетенций физкультурно-спортивной деятельности и играет важнейшую роль в становлении физически развитой духовно богатой и ценностно-ориентированной в соответствующем направлении личности. Ценностные компетенции физкультурно-спортивной направленности должны предполагать следующие умения и знания будущего гражданина нашего общества:

- выявлять и закреплять в сознании новые ценностные знания физкультурно-спортивной деятельности (атлетическая подготовка), признавать их личную и профессиональную значимость;

- формировать собственные ценностные ориентиры в этой области;

- владеть на уровне умений, навыков, знаний, способами осуществления физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

- уметь осознавать, оценивать и корректировать собственное физическое развитие (с помощью атлетической подготовки);

Существует четыре уровня компетенций физкультурно-спортивной деятельности: критический, допустимый, средний, высокий.

**Критический уровень** подрозумевает:

- неосознаность роли и места физкультурно-спортивной деятельности в жизни человека;

- низкую мотивацию к занятиям физкультурно-спортивной деятельности;

- минимальный объём знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

- отсутствие способности применять полученные знания, умения и навыки в ходе физического самовоспитания;

**Допустимый уровень** подразумевает:

- осознание роли и места физкультурно-спортивной деятельности в жизни человека;

- недостаточность знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (атлетическая подготовка);

- способность с помощью преподавателя выбрать наиболее рациональные способы решения задач физкультурно-спортивной деятельности;

- способность использоавать небогатый арсенал знаний, умений, навыков в решении задач физкультурно-спортивной деятельности;

**Средний уровень** характеризуется:

- достаточным пониманием значимости физкультурно-спортивной деятельности в жизни человека;

- достаточностью знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (атлетическая подготовка);

- способностью самостоятельно выбирать и использовать весь арсенал знаний, умений, навыков в индивидуальный спортивной деятельности (использовать методы атлетической подготовки)

характеризуется:

- Ярко выраженным пониманием значимости физической культуры;

- наличием глубоких знаний, прочных умений и навыков в области атлетическая подготовки;

- способностью самостоятельно выбирать и использовать грамотно весь арсенал знаний, умений, навыков в индивидуальной атлетической подготовке.

**Список литературы**

1. Алиев Н.Р. Общая физическая подготовка умственно отсталых подростков на начальном этапе подготовки пауэрлифтинга /Культура физическая и здоровье//,-2014г.-№4.- с 93-95.
2. Бадрак К.А.Первичная профилактика допинга среди молодых спортсменов /Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук// – 2011,- №7.
3. Бачурин Н.Н. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных учреждений средствами физической культуры спорта /Экономика образования// – 2011г. -№3.- с. - 200-204.
4. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. – /М.: ФиС, 2011.
5. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов. - /МН.: Харвест//, - 2003.
6. Кичигин А.С. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека. /А.С.Кичигин //-2017г.- №50,- с.356-357. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - /Минск: Высшая школа//, -2015.
7. Клименко В. Упражнения с гантелями. /Лёгкая атлетика//,– 2012г. - №12, –с. 30-31.
8. Попова С.Н. Лечебная физическая культурура-учебник/ м: Академия//,- 2012г. – с. 412.
9. Постановление администрации ЗАТО г. Североморск № 556 от 01.04.2020 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в ЗАТО г. Североморск».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 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».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
13. Распоряжение Правительства Мурманской области от 03.07.2019 № 157-РП «О концепции внедрения целевой модели региональной системы дополнительного образования учащихся в Мурманской области».
14. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
15. Фокин В.Н. Полный курс массажа – учебное пособие. - /М.: ФиС//, =2012.
16. Шварценеггер Арнольд. Энциклопедия современного бодибилдинга. /М.: ФиС//, -2003.

**Список литературы** **для родителей**

1. Бадрак К.А.Первичная профилактика допинга среди молодых спортсменов /Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук//. – 2011.- №7.
2. Кичигин А.С. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека. /А.С.Кичигин// 2017г.- №50,- с356-357.
3. Зотова Ф.Р. Коррекция психологического состояния подростков средствами физической культуры /Теория и практика физической культуры.-2009г. - №5 - с.-83-87.
4. Рогов В.М. Развитие здоровьесберегающих технологий в Российской Федерации /Экономические стратегии//. – 2012. -№2.- с. 52-54.
5. Садовников Е.С. Технология процесса формирования здорового образа жизни /Теория и практика физической культуры //-201г.-№10.-с.59-61.
6. Шварценеггер Арнольд. Энциклопедия современного бодибилдинга. /М.: ФиС,- 2003.
7. П.И. Атлетизм. Методы тренировки. – МОГИФК.: Инспорт, 1989.
8. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, - М.: Просвещение, ФиС 1991.
9. Воробьёв А.Н. , Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы. – Т.: ФиС, 1980.
10. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя. - М.: ФиС, 1998.
11. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. - М.: ФиС, 2001.
12. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре. - М.: Дрофа, 2002.
13. Макатун М.В., Мазуренко С.А. Атлетическая гимнастика для женщин. - М.: Знание, 1990.
14. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления. - М.: Просвещение, 1986.
15. Турчинский В. Взрывная философия. – Пб.: АСТРЕЛЬ, 2006.
16. .
17. Шубов В.М. Красота силы. - М.: Советский спорт, 2000.
18. Юровский Ю. Атлетизм – дома. - М.: Советский спорт, 1989.