

Оглавление

[Введение 3](#_Toc114660955)

РАЗДЕЛ № 1 «[Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы «Атлетическая гимнастика»» 4](#_Toc114660956)

1.1.[Пояснительная записка. 4](#_Toc114660957)

Направленность…………………………………………………………………………………………………..4

Уровень сложности программы…………………………………………………………………………………4

Нормативно - правовое обеспечение……………………………………………………………………………4

Срок реализации программы…………………………………………………………………………………….4

Актуальность программы………………………………………………………………………………………..6

Отличительные особенности программы………………………………………………………………………7

Адресат программы……………………………………………………………………………………………...7

Объем и срок освоения программы……………………………………………………………………………..7

Формы обучения…………………………………………………………………………………………………7

Режим занятий……………………………………………………………………………………………………8

1.2.[Цель и задачи программы 8](#_Toc114660958)

1.3.[Содержание программы 8](#_Toc114660959)

[Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика»](#_Toc114660960) 8

[Учебно-тематический план этапа начальной подготовки первого года обучения](#_Toc114660961) 8

Содержание учебно-тематического плана этапа начальной подготовки первого года обучения…………..9

[Учебно-тематический план](#_Toc114660963) [этапа начальной подготовки второго года обучения 11](#_Toc114660964)

Содержание учебно-тематического плана этапа начальной подготовки второго года обучения…………12

[Учебно-тематический план](#_Toc114660965) [этапа начальной подготовки третьего года обучения 17](#_Toc114660966)

Содержание учебно-тематического плана этапа начальной подготовки третьего года обучения………..18

1.4.Планируемые результаты…………………………………………………………………………………..22

РАЗДЕЛ № 2 [КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 23](#_Toc114660967)

2.1.[Календарный учебный график 23](#_Toc114660968)

2.2.[Условия реализации программы 24](#_Toc114660969)

2.3.[Формы аттестации 25](#_Toc114660970)

2.4.[Оценочные материалы 26](#_Toc114660971)

2.5.[Методические материалы 29](#_Toc114660972)

2.6.[План воспитательной работы 41](#_Toc114660973)

[Список литературы 43](#_Toc114660974)

## Введение

Атлетическая гимнастика, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

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

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

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

## Раздел №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы «Атлетическая гимнастика»

## 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» имеет **физкультурно-спортивную направленность. Уровень сложности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» имеет ***базовый уровень***, который предполагает формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса и устойчивой мотивации к занятиям «Атлетической гимнастикой».

Программа разработана с учетом законодательных нормативно-правовых документов:

-Конвенции о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989);

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на основании приказа «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании» от 2012г. - № 371-ФЗ от 24.09. 2022г.);

-Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";

- Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года (Утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г № 1642) с учетом изменений на основании постановления Правительства Российской Федерации от 24.12. 2022 г. № 2463;

- Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

-Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р);

- Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" (Утвержденное Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 20.05.2022);

- Национального проекта "Образование";

-Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г № 996-р);

- Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г, (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р);

- Основ государственной молодёжной политики в РФ на период до 2025 года (утвержденных Распоряжением Правительства РФ от 29. 11.2014 г. № 2403-р);

- Указом Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);

- Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Утвержденный Приказом Минтруда и соц. защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н);

- Приказом Министерства Просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 29.07.2021г. № МН-7/5979 «О направлении рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

-Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г № 09-3564 « О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019. г. № 740);

- Законом «Об образовании в Кемеровской области» изменения от 05.10.2022 г. № 108-ОЗ;

- Концепцией внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Кемеровской области, (утверждена Распоряжением Коллегии Администрации Кемеровской области от 26 октября 2018 г. N 484-р);

- Приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 953 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика";

- Локальными актами МАУ ДО «ДЮСШ № 5»: Уставом, «Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАУ ДО «ДЮСШ № 5», Учебным планом, Правилами внутреннего трудового распорядка, инструкцией по технике безопасности.

**Актуальность**  дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика» заключается в здоровом образе жизни подростков. Если ребёнок ограничен в естественной потребности движений, его природные задатки постепенно утрачивают своё значение, снижается продолжительность жизни.

Атлетическая гимнастика решает эти проблемы: физические упражнения восстанавливают нервную систему, помогают держать тело в тонусе, отвлекает от вредных привычек, наделяет способностью активно бороться с болезнетворными агентами внешней среды; подросток получает эстетическое наслаждение от возросших возможностей своего тела, что способствует самоутверждению в жизни.

**Отличительные особенности программы**

Атлетическая гимнастика - это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм.

Упражнения атлетической гимнастики, данной программы, позволяют быстро увеличить силу, равномерно развить все мышечные группы, исправлять отдельные недостатки телосложения, а также способствуют укреплению здоровья. Всё вышесказанное означает, что существует потребность широкого внедрения атлетической гимнастики в систему дополнительного образования.

**Адресат программы**

К занятиям «Атлетическая гимнастика» допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе, имеющие медицинский допуск с 10 до 17 лет. Количество учащихся в группе от 15 до 25.

**Объем и срок освоения программы**

Этапы подготовки по виду спорта «Атлетическая гимнастика» распределены на основании федерального стандарта, по продолжительности составляют 3 года.

Продолжительность одного учебного года составляет - 36 недель.

Общий объем программы: 864 часа.

1 год - 216 часов, 2 - 324 часа, 3 год - 324 часа.

**Формы обучения -** групповая, обучение с индивидуальным подходом, соревнования.

Формы теоретической части занятий: беседа, разъяснение, пояснение, объяснение и др. Формы практической части: общеразвивающие упражнения, упражнения на общефизическую и специальную, техническую и тактическую подготовки.

Два раза в год осенью и весной проводятся контрольные испытания по общей физической  и специальной физической подготовке с  анализом  результатов тестов.

**Режим занятий**

**-** 1 год - 3 раза в неделю по 2 часа, 2 - 3 год обучения 4 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 1 час или 3 раза в неделю по 3 часа.

Продолжительность одного занятия - 45 минут с 10-минутным перерывом.

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу

«Атлетическая гимнастика» могут вноситься изменения, дополнения и корректировка как ежегодно, так и после окончания 3-х летнего обучения.

## 1.2. Цель и задачи программы

***Цель программы*** - формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям атлетической гимнастикой.

***Задачи:***

- *обучающие (предметные)* - обучить базовым знаниям наблюдения за состоянием организма во время тренировки, основным техникам силовых упражнений; навыкам работы на тренажёрных установках;

- *развивающие (метапредметные)* - самостоятельно определять цели, осознавая приоритетные и второстепенные задачи;

- *воспитательные (личностные)* - воспитывать сознательный интерес к атлетической гимнастике, готовность к саморазвитию, волевые качества.

**1.3. Содержание программы**

**Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика»**

**Учебно-тематический план**

**этапа начальной подготовки первого года обучения**

*Таблица № 1*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов/тем** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **6** | **6** | **-** | опрос,  тестирование |
| **2** | **Практическая подготовка** | **200** | **-** | **200** | педагогическое наблюдение, контрольные нормативы |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 134 | - | 134 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 66 | - | 66 |
| **3** | **Врачебный,**  **медицинский, контроль** | **4** | **-** | **4** | ведение дневника самоконтроля |
| **4** | **Контрольные нормативы** | **6** | **-** | **6** | результаты контрольных нормативов |
| **Итого** | | **216** | **6** | **210** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**этапа начальной подготовки первого года обучения**

1. ***Теоретическая подготовка***

Краткие сведения о физической культуре; история атлетической гимнастики, требования техники безопасности на занятиях, гигиена врачебный контроль и самоконтроль; сведения о строении и функциях организма; необходимость разминки в занятиях спортом; влияние физических упражнений на организм человека; методика тренировки атлетов, психологическая подготовка атлетов, режим дня, режим питания спортсменов.

**Форма контроля:** опрос, тестирование.

1. ***Практическая подготовка***
   1. ***Общая физическая подготовка***
2. Бег, прыжки, растяжки, повороты, спортивные игры;
3. Упражнения на развитие гибкости;
4. Упражнения на развитие выносливости;
5. Упражнение на развитие силы.
   1. ***Специальная физическая подготовка***

- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;

- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;

- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким  хватом;

- жим штанги, лёжа на наклонной скамье;

- стоя штанга на плечах, приседание;

- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;

- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;

- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;

- сидя тяга вертикального блока за голову;

-лёжа на полу повороты туловища;

- в висе на перекладине подъём согнутых ног;

- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

-стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,

-стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);

-стоя руки с гантелями опущены, разведение  рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);

-стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);

-сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;

-стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;

-лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;

-стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;

-стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колено, гимнастическая стенка);

-стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;

-лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;

-лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;

- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;

-лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);                                                                                                             - из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;

- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;

- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;

- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;

- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;

- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в  другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, контрольные нормативы.

1. ***Врачебный, медицинский контроль.***

Медико-восстановительные мероприятия с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения.

**Формы контроля:** ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

1. ***Контрольные испытания***

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

**Формы контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

**Учебно-тематический план**

**этапа начальной подготовки второго года обучения**

*Таблица № 2*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов/тем** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **8** | **8** | **-** | опрос,  тестирование |
| **2** | **Практическая подготовка** | **294** | **-** | **294** | педагогическое наблюдение, контрольные нормативы |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 151 | - | 151 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 143 | - | 143 |
| **3** | **Врачебный,**  **медицинский, контроль** | **4** | **-** | **4** | ведение дневника самоконтроля |
| **4** | **Контрольные нормативы** | **8** | **-** | **8** | результаты контрольных нормативов |
| **5** | **Соревновательная подготовка** | **6** | **-** | **6** | результаты участия в соревнованиях, показательных выступлениях |
| **6** | **Восстановительные мероприятия** | **4** |  | **4** | ведение дневника самооценки состояния физических показателей. |
| **Итого** | | **324** | **8** | **316** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей дополнительной программы**

**этапа начальной подготовки второго года обучения**

1. ***Теоретическая подготовка***

ТБ на занятиях атлетической гимнастикой, развитие атлетической гимнастики в России, сведения об основных мышцах и их функциях, психологическая подготовка спортсменов.

**Формы контроля:** опрос, тестирование.

1. ***Практическая подготовка***
   1. ***Общая физическая подготовка***
2. Бег, прыжки, растяжки, повороты, спортивные игры;
3. Упражнения на развитие гибкости;
4. Упражнения на развитие;
5. Упражнение на развитие силы.
   1. ***Специальная физическая подготовка***

**Гимнастические упражнения прикладного характера:**

- на перекладине  вис на согнутых руках;

- отжимания в упоре на параллельных брусьях;

- угол в упоре на параллельных брусьях;

- угол в висе на перекладине;

- подтягивание  из виса на перекладине (используется дополнительно вес)

**Комплекс упражнений с гантелями:**

-стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,

-стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);

-стоя руки с гантелями опущены, разведение  рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);

-стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);

-сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;

-стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;

-лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;

-стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;

-стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колено, гимнастическая стенка);

-стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;

-лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;

-лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;

- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;

-лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);

- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;

- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;

- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;

- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;

- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;

- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в  другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

**Комплекс специальных упражнений:**

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;

- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;

- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;

- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким  хватом;

- стоя штанга на плечах, приседание;

- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;

- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;

  -сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;

- сидя тяга вертикального блока за голову;

- лёжа на полу повороты туловища;

- в висе на перекладине подъём согнутых ног;

 - сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

**Комплекс упражнений с гирями:**

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);

- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;

- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;

- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях  и поднять гирю вверх до уровня подбородка;

- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;

- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;

тоже выполнить левой ногой;

- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;

- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;

- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;

- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

**Позирование:**

- двойной бицепс спереди;

- широчайшие мышцы спины спереди;

- грудные мышцы сбоку;

- трицепс сбоку;

- мышцы пресса и бедра спереди;

- сзади Двойной Бицепс;

- широчайшие сзади.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение, результаты сдачи контрольных нормативов.

1. ***Врачебный и медицинский контроль***

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям здоровых детей.

**Формы контроля:** ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

1. ***Контрольные испытания***

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

**Формы контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

1. ***Восстановительные мероприятия***

Восстановительные и реабилитационные мероприятия, организация спортивного питания.

**Формы контроля:** ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

1. ***Участие в соревнованиях***

При выборе соревнований для каждого спортсмена учитывается его технико-тактическая, психологическая и функциональная подготовленность.

**Формы контроля:** участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

**Учебно-тематический план**

**этапа начальной подготовки третьего года обучения**

*Таблица № 3*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов/тем** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1** | **Теоретическая подготовка. Изучение правил судейства (профориентация).** | **8** | **8** | **-** | опрос,  тестирование |
| **2** | **Практическая подготовка** | **290** | **-** | **290** | педагогическое наблюдение, контрольные нормативы |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 140 | - | 140 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 150 | - | 150 |
| **3** | **Врачебный,**  **медицинский, контроль** | **6** | **-** | **6** | ведение дневника самоконтроля |
| **4** | **Контрольные нормативы** | **6** | **-** | **6** | результаты контрольных нормативов |
| **5** | **Соревновательная подготовка** | **8** | **-** | **8** | результаты участия в соревнованиях, показательных выступлениях |
| **6** | **Восстановительные мероприятия** | **6** |  | **6** | ведение дневника самооценки состояния физических показателей. |
| **Итого** | | **324** | **8** | **316** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей дополнительной программы**

**этапа начальной подготовки третьего года обучения**

1. ***Теоретическая подготовка***

Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой, силовым троеборьем. Питание и гигиена спортсмена. Двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов. Составление сплит-комплексов. Изучение правил судейства (профориентация).

**Формы контроля:** опрос, тестирование.

1. ***Практическая подготовка***

***2.1.Общая физическая подготовка***

1. Бег, прыжки, растяжки, повороты, спортивные игры;
2. Упражнения на развитие гибкости;
3. Упражнения на развитие;
4. Упражнение на развитие силы.
   1. ***Специальная физическая подготовка***

**Гимнастические упражнения прикладного характера:**

- на перекладине  вис на согнутых руках;

- отжимания в упоре на параллельных брусьях;

- угол в упоре на параллельных брусьях;

- угол в висе на перекладине;

- подтягивание  из виса на перекладине (используется дополнительно вес)

**Комплекс упражнений с гантелями:**

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,

- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);

- стоя руки с гантелями опущены, разведение  рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);

- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);

- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;

- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;

- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;

- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;

- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колено, гимнастическая стенка);

- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;

- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;

- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;

- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;

- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);

- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;

- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;

- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;

- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;

- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;

- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в  другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

**Комплекс специальных упражнений:**

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;

- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;

- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;

- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким  хватом;

- стоя штанга на плечах, приседание;

- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;

- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;

-сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;

- сидя тяга вертикального блока за голову;

- лёжа на полу повороты туловища;

- в висе на перекладине подъём согнутых ног;

- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

**Комплекс упражнений с гирями:**

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);

- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;

- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;

- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях  и поднять гирю вверх до уровня подбородка;

- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;

- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение; тоже выполнить левой ногой;

- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;

- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;

- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;

- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

**Позирование:**

-двойной бицепс спереди;

-широчайшие мышцы спины спереди;

-грудные мышцы сбоку;

-трицепс сбоку;

-мышцы пресса и бедра спереди;

-сзади Двойной Бицепс;

-широчайшие сзади.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение, результаты сдачи контрольных нормативов.

1. ***Врачебный и медицинский контроль***

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям здоровых детей.

**Формы контроля:** ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

1. ***Контрольные испытания***

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

**Формы контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

1. ***Восстановительные мероприятия***

Восстановительные и реабилитационные мероприятия, организация спортивного питания.

**Формы контроля:** ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

1. ***Участие в соревнованиях***

При выборе соревнований для каждого спортсмена учитывается его технико-тактическая, психологическая и функциональная подготовленность.

**Формы контроля:** участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

**1.4.Планируемые результаты**

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Атлетическая гимнастика» к концу первого года обучения обучающиеся:

- получат теоретические сведения об атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- научаться правильно, соблюдать дыхание вовремя выполнения упражнений;

- научаться технически правильно выполнять упражнения, со штангой, с гантелями, на тренажёрах;

- научаться соблюдать режим дня;

- получат сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;

- в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщаться к занятиям физической культуре, узнают специфику атлетической гимнастики, улучшат свой уровень физической подготовки, научаться упражнениям для улучшения осанки, разучат основные упражнения;

- освоят технику выполнения базового упражнения "жим лёжа";

- освоят технику выполнения базового упражнения "приседание";

- освоят технику выполнения базового упражнения "становая тяга".

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Атлетическая гимнастика» к концу второго года обучения обучающиеся:

- расширят представление о силовых видах спорта, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;

- научаться правильно распределять нагрузки в течение дня;

- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к нагрузкам;

- изучат правила соревнований по силовому троеборью;

- улучшат свои силовые показатели.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Атлетическая гимнастика» к концу третьего года обучения обучающиеся:

- научаться планировать и контролировать спортивную подготовку;

- улучшат техническую подготовку;

- улучшат психологическую подготовку;

- улучшат силовые показатели;

- научаться правильно, подбирать веса;

- научаться составлять комплексы тренировок, направленные на развитие определённых результатов;

- на соревнованиях будут себя чувствовать более уверенно и собранно;

- получат весь арсенал запаса знаний и умений от педагога по атлетизму.

-получат квалификационную категорию «Юный спортивный судья».

**Раздел №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

**2.1. Календарный учебный график**

**Даты начала и окончания учебных периодов/этапов** - учебный год начинается с 15 сентября и заканчивается 31 мая.

**Количество учебных недель** - программа предусматривает обучение в течение 36 недели.

**Продолжительность каникул** - в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период организуется работа объединения по отдельной программе.

*Таблица № 4*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество учебных  часов | Количество учебных  дней | Количество учебных недель | Режим занятий |
| 1 год | 186 | 93 | 31 | 3 раза в неделю по 2  акад. часа |
| 2 год | 275 | 92 | 31 | 3 раза в неделю по 3  акад. часа |
| 3 год | 275 | 92 | 31 | 3 раза в неделю по 3  акад. часа |

**2.2. Условия реализации программы**

***1. Материально – техническое обеспечение***

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

***2. Информационное обеспечение:*** видео-, фото-, интернет источники соревнований.

***3. Кадровое обеспечение:*** для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика» работает педагог с высшим специальным образованием.

## 

## 2.3. Формы аттестации

- тестовые задания по теоретической и технической подготовке;

- результаты контрольных нормативов;

- результаты участия в соревнованиях.

*Таблица № 5*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Раздел  или тема программы | Форма организации и форма проведения занятий | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1 | Теоретическая подготовка | Беседа, лекция, просмотр видео. | Словесный, наглядный | Литература, видеоаппаратура. | Текущий опрос, тестирование, беседа |
| 2 | ОФП | Групповые практические занятия | Наглядный, повторного выполнения | Тренажёры, гири, гантели, штанги, эспандеры. | Вводный и итоговый тест, сдача контрольных нормативов |
| 3 | СФП | Групповые практические занятия | Наглядный, повторного выполнения | Тренажёры, гири, гантели, штанги, эспандеры. | Вводный и итоговый тест, сдача контрольных нормативов, текущий зачёт. |

**Этапы реализации педагогического контроля**

*Таблица № 6*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид контроля** | **Сроки** | **Какие знания, умения и навыки контролируются** | **Форма подведения итогов** | |
| **Этап начальной подготовки (1-3 год обучения)** | | | | | |
| 1 | Входящий | сентябрь | Уровень физической подготовленности обучающихся на начало учебного года (ОФП) | | Сдача нормативов |
| 2 | Текущий | январь | Уровень теоретической подготовленности | | Тестирование, беседа |
| 3 | Текущий | апрель | Уровень теоретической подготовленности | | Тестирование, викторина |
| 4 | Итоговый | май | Уровень физической подготовленности обучающихся на конец учебного года (ОФП, СФП) | | Сдача нормативов |

## 2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы проводятся по следующим видам испытаний: выносливость, сила, скорость, ловкость, гибкость, прикладные упражнения.

***Тесты и нормативы для оценки физической подготовленности для обучающихся 10-16 лет***

*Таблица № 7*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение** | **Возраст** | **Уровень** | | | |
| **низкий** | | **средний** | **высокий** |
| 1 | Координация движений | Челночный бег 3х10 в сек | 10 | 10,5 и выше | | 10,4-10,1 | 10,0 и ниже |
| 11 | 9,7 и выше | | 9,6-8,8 | 8,7 и ниже |
| 12 | 9,3 и выше | | 9,2-8,6 | 8.5 и ниже |
| 13 | 9,2 и выше | | 9,1-8,4 | 8,3 и ниже |
| 14 | 9,0 и выше | | 8,7-8,2 | 8,0 и ниже |
| 15 | 8,8 и выше | | 8,3-8,0 | 7,8 и ниже |
| 16 | 8,6 и выше | 8,0-7,6 | | 7,5 и ниже |
| 2 | Гибкость | Наклоны вперёд из положения сидя | 10 | 2 | | 3-6 | 7-9 |
| 11 | 3 | | 4-7 | 8-10 и выше |
| 12 | 4 | | 5-8 | 9-10 и выше |
| 13 | 5 | | 6-9 | 10 и выше |
| 14 | 6 | | 7-10 | 11 и выше |
| 15 | 7 | | 8-11 | 12 и выше |
| 16 | 8 | | 9-12 | 13 и выше |
| 3 | Силовые качества | Подтягивание на перекладине из виса | 10 | 1 | | 2-3 | 4 и выше |
| 11 | 2 | | 3-4 | 5 и выше |
| 12 | 3 | | 4-5 | 6 и выше |
| 13 | 4 | | 5-6 | 7 и выше |
| 14 | 5 | | 6-7 | 8 и выше |
| 15 | 6 | | 7-8 | 9 и выше |
| 16 | 7 | | 8-9 | 10 и выше |

***Контрольные показатели состояния силовой подготовки обучающихся***

***(динамические упражнения) 11-16 лет***

*Таблица № 8*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест/количество подъёмов в одном подходе** | **Возраст/показатель** | | | | | |
| **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| Жим стоя двумя руками (2 гантели, гири) | 10х5 | 12х5 | 16х5 | 16х8 | 24х5 | 24х5 |
| Жим стоя одной рукой (гантели или гиря) | 10х8 | 12х8 | 16х8 | 16х12 | 16х18 | 16х20 |
| Жим лёжа | 50х4 | 60х4 | 70х4 | 80х3-4 | 80-90х3 | 90-100х2 |
| Рывок гантели (гири) поперечно одной рукой | 10х40 | 10х12 | 12х12 | 16х8 | 16х12 | 16х16 |
| Приседание со штангой на плечах | 70х5 | 80х5-6 | 90х5-6 | 100х3-4 | 110х3-4 | 120х2-3 |
| Приседание с гантелей на плечах (гири) | 16х10 | 24х10 | 16х2х10 | 24х2х8 | 24х2х10 | 24х2х12 |
| Отжимание в упоре лёжа | 15 | 18 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Поднятие туловища из положения лёжа на спине с закрепленными ногами | 10 | 15 | 18 | 20 | 25 | 30 |

***Контрольные показатели состояния силовой подготовки обучающихся***

***(статические упражнения) 11-16 лет***

*Таблица № 9*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест/количество подъёмов в одном подходе** | **Возраст/показатель** | | | | | |
| **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| Удержание груза руками в положении лёжа на спине в 40-50% от максимального результата в жиме лёжа, с | 7 | 10 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Удержание груза ногами в положении лёжа на спине в 70-80% от максимального результата в приседании со штангой на плечах, с | 10 | 14 | 18 | 20 | 22 | 25 |
| Удержание груза напряжением мышц спины и поясницы в течение 5-6 сек, % от веса тела | 12 | 15 | 20 | 25 | 28 | 30 |
| Удержание груза напряжением мышц брюшного пояса в течение 5-6 сек, % от массы тела | Без груза | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 |
| Угол в 90 градусов в висе на перекладине, с | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

***Контрольные нормативы в тяжелоатлетической подготовке обучающихся, % от веса тела***

*Таблица № 10*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест/количество подъёмов в одном подходе** | **Возраст/показатель** | | | | | |
| **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| Рывок «разножкой» («ножницами») | 40 | 45 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| Рывок классический | 40 | 45 | 50 | 60 | 70 | 80-90 |
| Рывок с полуприседом | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 60-70 |
| Толчок классический | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | 110 |
| Толчок со стоек | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | 110 |
| Подъём на грудь в глубокий сед виса (плинтов) | 45 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| Приседание со штангой на плечах | 70 | 90 | 100 | 110 | 115 | 115 |

***Тесты и нормативы для оценки физической подготовленности для обучающихся 17-18 лет***

*Таблица № 11*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические**  **способности** | **Вид испытания** | **Количество баллов** | **Время** |
| **1** | **Выносливость** | **Бег 3000 м (мин, сек)** | 5 баллов | 12 мин |
| 4 балла | 13 мин |
| 3 балла | 14 мин 30 сек |
| 2 балла | 15 мин 40 сек |
| 1 балл | 16 мин 30 сек |
| **2** | **Сила** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | 5 баллов | 44 раза |
| 4 балла | 38 раз |
| 3 балла | 32 раза |
| 2 балла | 26 раз |
| 1 балл | 20 раз |
| **3** | **Подтягивание на перекладине** | 5 баллов | 16 раз |
| 4 балла | 14 раз |
| 3 балла | 12 раз |
| 2 балла | 10 раз |
| 1 балл | 8 раз |
| **4** | **Прыжок в длину с места** | 5 баллов | 260 см |
| 4 балла | 241 см |
| 3 балла | 224 см |
| 2 балла | 207 см |
| 1 балл | 190 см |
| **5** | **Прыжок в высоту с места** | 5 баллов | 56 см |
| 4 балла | 52 см |
| 3 балла | 45 см |
| 2 балла | 39 см |
| 1 балл | 35 см |
| **6** | **Скорость** | **Бег 100 м** (сек) | 5 баллов | 13,2 сек |
| 4 балла | 13,9 сек |
| 3 балла | 14,4 сек |
| 2 балла | 14,9 сек |
| 1 балл | 15,5 сек |
| **7** | **Ловкость** | **Челночный бег 4Х9 м** | 5 баллов | 8,8 сек |
| 4 балла | 9,2 сек |
| 3 балла | 9,7 сек |
| 2 балла | 10,2 сек |
| 1 балл | 10,7 сек |
| **8** | **Гибкость** | **Наклоны туловища из положения сидя, см** | 5 баллов | 19 см |
| 4 балла | 16 см |
| 3 балла | 13 см |
| 2 балла | 10 см |
| 1 балл | 7 см |

## 2.5. Методические материалы

**Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения****:**

***Ходьба:*** Ходьба обычная, спиной вперед, боком. Ходьба на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе. Ходьба спортивная. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с изменением темпа движения. Ходьба через препятствия: сбоку, через середину (гимнастическая скамейка, барьеры). Ходьба с закрытыми глазами.

***Бег:*** Бег вперед, назад, боком (со скрестными заступами). Перемещение в сторону с подскоками. Бег с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голеней назад. Бег с изменением направления движения. Бег с вращениями. Бег с ускорениями с хода и с бега. Бег с преодолением препятствий (мячи, макивары). Бег на короткие дистанции с низкого старта. Челночный бег 3 × 10 м, 6 × 6 м, 10 × 10 м. Равномерный бег с высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег по дорожке стадиона.

***Прыжки:*** Техника разбега. Техника приземления. Прыжки в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; вперед; назад; в сторону; вверх; по «зигзагу»; из полуприседа; из полного приседа; толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх или в длину; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание»;

«чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («разножки»). Прыжки на канат с места, с разбега. Прыжки на скакалке разными способами.

***Метания:*** Метание теннисного мяча на дальность с места и разбега правой и левой рукой. Метание теннисного мяча на точность. Метание набивного мяча вперед из-за головы, вперед-вверх из положения в наклоне руки внизу, назад за голову из положения в наклоне руки внизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Броски набивного мяча бедром.

***Ловля:*** теннисного мяча; набивного мяча; стоя, сидя, лежа; двумя руками; одной рукой; после вращения; после кувырка.

***Ползания:*** на скамье вперед и назад с помощью рук; на гладком полу подтягиваясь руками в положении лежа на животе; на ковре вперед, назад, в сторону; извивами корпуса в положении лежа на спине; сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

***Упражнения без предметов.*** Сгибание-разгибание. Отведение- приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Приседания с выпрыгиванием вверх. Выпады вперед, в сторону, на месте и с продвижением. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев - упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Выпады вперед в сторону, назад; переходы из одного выпада в другой. Прыжок из основной стойки на колени и возвращение в стойку прыжком с коленей (на матах). Прыжки на коленях вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180° (на матах). Изометрические упражнения.

***Упражнения с предметами:*** скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами.

***Гимнастические и акробатические упражнения.*** Группировка в приседе, сидя, лежа на спине, в прыжке. Перекаты: назад и вперед в группировке; в сторону; назад в стойку на лопатках из седа в группировке; то же из упора присев; прогнувшись в упор лежа; из стойки на лопатках на одну ногу и в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке из упора присев и из основной стойки. Несколько кувырков подряд. Длинный кувырок вперед прыжком из положения упор присев. Кувырок со скрещенными голенями. Кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках).

Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках у стены с помощью и без помощи. Стойка на руках с помощью и без помощи, махом и толчком.

Ходьба на руках с помощью и без помощи. Переворот в сторону. Сальто вперед с разбега на горку матов. Выход на гимнастический мост из положения, лежа на спине. Опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки. Вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки. Перемещения на гимнастическом мосту.

Стойка на голове и руках с поддержкой и без поддержки. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост с поддержкой и без поддержки.

Переворот вперед с опорой на руки и голову с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки с поддержкой и без поддержки. Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате.

***Упражнения на гимнастических снарядах:*** гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, перекладине (висы, подтягивания).

***Подвижные игры и эстафеты:*** с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; спарринги на поролоновых мечах; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь; «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом (на ковре).

***Растягивающие упражнения.*** Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение.

Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке, подъеме). Полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате. Шпагат вправо/влево. Шпагат ноги врозь с опорой на руки, с наклоном вперед. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад.

Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

***Упражнения на расслабление****.* Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекатывания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

**Комплекс упражнений атлетической гимнастики для девушек и юношей школьного возраста:**

Данный комплекс разработан для развития силовых качеств у девушек и юношей школьного возраста. Он может применяться как на уроке, так и при самостоятельных занятиях в домашних условиях. Комплекс включает в себя упражнения с гантелями. Время выполнения комплекса 60 - 80 минут. Для комплекса характерны базовые упражнения с гантелями, вес которых подбирается индивидуально от 1,5 кг. до 4 кг. для девушек и от 5 кг. до 8 кг. у юношей.

Это начальный универсально - базовый комплекс предназначен для обучающихся с различным уровнем физического развития. Он не требует особого инвентаря и условий. После 2-4 месяцев выполнения этого комплекса можно постепенно увеличивать нагрузку, а также включать новые упражнения в зависимости от динамики роста силовых показателей и состояния здоровья обучающегося. Важно перед выполнением комплекса, объяснить обучающимся на какие группы мышц воздействуют упражнения.

Перед выполнением комплекса нужно обязательно выполнить стандартную разминку. Отдых между упражнениями - 30 - 40 секунд.

*Таблица № 12*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
| 1. | **Жим гантелей лёжа на полу**  https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u119688/t1515075312aa.jpg  Целевые мышцы:  грудные мышцы;  трицепсы (разгибатели руки);  передние дельты (плечи) | 3 подхода по 20-30 раз | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития - 3-4 кг., для юношей - 6-8 кг.  Займите удобное положение лежа на спине, ноги немного согните в коленях, ступни при этом должны находиться на полу. Постарайтесь подобрать поверхность средней жесткости, чтобы она не была слишком мягкой или твердой: оптимальным будет постелить на пол коврик. Возьмите в руки гантели, руки разведите в стороны, согните в локтях, плечи должны опираться на пол, предплечья стоять вертикально. Выжимайте гантели до полного выпрямления рук, задержитесь на пару секунд и вернитесь в исходное положение. Опуская локти на пол не позволяйте мышцам расслабляться. |
| 2. | **Разведение гантелей в стороны**  https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u119688/t1515075312ab.jpg  Целевые мышцы:  дельтовидная мышца;  надостная мышца;  Вспомогательные: трапециевидные мышцы, передняя зубчатая мышца | 3 подхода по 10 раз | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития - 1,5 -2 кг., для юношей - 3-5 кг. Поставьте ноги на ширине плеч и выпрямите спину. Руки немного согнуты и зафиксированы в локтях до конца упражнения, гантели почти касаются ног (ладони повернуты к бедру).  Сделайте вдох и, задержав дыхание, поднимите руки в стороны (строго в плоскости туловища) над головой.  При прохождении гантелями уровня плеч руки слегка разворачиваются в плечевом суставе и в верхней точке развернуты мизинцами вверх.  Не расслабляйте поясницу и фиксируйте прямое положение туловища до конца сета.  Опускайте руки вниз плавно, на выдохе, контролируя гантели в каждой точке движения. Не сгибайте руки в локтях. |
| 3. | **Разведение гантелей в стороны в наклоне**  https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u119688/t1515075312ac.jpg  Целевые мышцы:  задняя головка дельтовидной мышцы  Вспомогательные  мышцы:  • подостная мышца  • малая круглая мышца  • ромбовидные мышцы  • трапециевидная мышца | 3 подхода по 10 раз | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития - 1,5 -2 кг., для юношей - 3-5 кг.  Возьмите гантели в обе руки, ладони смотрят друг на друга. Наклонитесь вперед так, чтобы торс был параллелен полу. Спина ровная, чуть прогнута в пояснице. В исходном положении гантели свисают на выпрямленных руках. Руки должны быть прочно зафиксированы в локтях, прямые до самого конца сета. Их можно немного согнуть, перед тем как приступить к выполнению упражнения.  Напрягите задние дельты и трапеции и плавно разведите гантели в стороны, стараясь поднять их как можно выше.  Руки должны двигаться исключительно в вертикальной плоскости, проходящей через плечи. Не отводите гантели ни назад, ни вперед.  В верхней точке локти должны быть выше уровня спины.  Плавно опустите гантели в исходное положение. Сделайте короткую паузу и выполните следующее повторение. |
| 4. | **Подъём гантелей на бицепс стоя**  https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u119688/t1515075312ad.jpg  Целевые мышцы:  бицепс (акцент на длинную головку)  Вспомогательные  мышцы:  • плечевая мышца  • все мышцы предплечья | 3 похода по 10 - 20 раз | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития - 2 - 4 кг., для юношей - 5-8 кг.  Поднимите гантели и возьмите обе руки обычным хватом. Раздвиньте ноги по ширине плеч.  Станьте максимально ровно, немного прогнитесь в пояснице и снизьте гантели к бедрам. Голову зафиксируйте прямо и смотрите вперед. Напрягите мышцы поясницы и закрепите натуральный изгиб хребта до окончания подхода.  Глубоко вдохните и остановите дыхание. Сконцентрируйте нагрузку на бицепсах и поднимите гантели к дельтам. Как только кисти дойдут до уровня локтей, принимайтесь разворачивать гантели наружу, это движение называется «супинация». Разворачивайте гантели до тех пор, пока мизинец каждой руки не будет ближе всего к дельтовидным мышцам плеча. Локти должны быть зафиксированы, не пытайтесь поднять их вперед во время выполнения упражнения.  Как только гантели дойдут до уровня плеч, остановитесь на мгновение и еще больше напрягите бицепсы.  Сделайте выдох, и медленно опустите гантели вниз при этом удерживая их в нижнем положении без расслабления мышц бицепса, что даст максимальную эффективность данного упражнения и в тоже время запястье разворачиваем внутрь к бедрам. |
| 5. | **Тяга гантели одной рукой стоя в наклоне**  https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u119688/t1515075312ae.jpg  Целевые мышцы:  • широчайшая мышца спины  Вспомогательные  мышцы:  • большие грудные мышцы  • длинные головки трицепсов  • задние пучки дельт | 3 похода по 10 - 20 раз | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития - 2 - 4 кг., для юношей - 5-8 кг.  Возьмите гантель в правую руку. Хват нейтральный: ладонь направлена на боковую часть бедра. Встаньте слева от скамьи и поставьте ноги вместе.  Примите исходное положение, как показано на фото. Торс параллелен полу, а спина слегка прогнута в пояснице.  Правая рука полностью выпрямлена, и гантель «висит» на ней, словно на веревке. Правое плечо немного опущено.  Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, напрягите мышцы спины и задние дельты и потяните гантель строго вверх. Старайтесь поднять гантель как можно выше.  Как только локоть окажется на уровне плеча, подключайте к движению плечо - тяните его вверх вместе с локтем. Это позволит максимально сократить мышцы середины спины и верхнюю часть широчайших.  Постарайтесь удержать гантель в верхней точке несколько секунд. Выдохните и плавно опустите гантель.  Отработав все повторения в сете для правой стороны, сделайте столько же повторений для левой стороны. Это и будет один сет. |
| 6. | **Разгибание рук в наклоне**  Иллюстрация: целевые мышцы и техника выполнения  https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u119688/t1515075312af.jpg | 3 похода по 10 - 20 раз | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития - 1,5 - 2 кг., для юношей - 3 - 4 кг.  Обопритесь одной рукой и коленом о скамью. Вторая рука с гантелей согнута в локте. Плечо параллельно полу. Спина прямая.  Удерживая локоть в неподвижном состоянии, медленно распрямите руку с гантелей. Медленно верните руку с гантелью в исходное положение. |
| 7. | **Наклоны с гантелями вперёд.**  Целевые мышцы:  бицепсы бедра; ягодичные мышцы; выпрямители спины  https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u119688/t1515075312ag.jpg | 3 похода по 10 - 20 раз | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития - 3 - 5 кг., для юношей - 5 - 8 кг.  Исходное положение: утяжеления возьмите в обе руки и расположите руки по бокам вдоль тела. Спина прямая, лопатки сведены. При выполнении наклоняем прямую спину вперед, при этом одновременно отводим назад таз. Руки скользят вдоль тела вниз. Ноги держите слегка согнутыми, но, если сможете - выпрямляйте полностью. Плавность и концентрация - основа правильного исполнения. Возвращаемся в начальное положение. Главное здесь - почувствовать растяжение бицепса бедра. |
| 8. | **Приседания с гантелями**  Целевые мышцы:  квадрицепс бедра  Вспомогательные  мышцы:  • ягодичные мышцы  • седалищно-большеберцовые мышцы  Стабилизаторы:  • мышца, выпрямляющая позвоночник  Динамические  стабилизаторы:  • бицепсы бедра  https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u119688/t1515075312ah.jpg | 3 подхода по 20 раз | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития - 3 - 5 кг., для юношей - 5 - 8 кг.  Шаг 1. Станьте прямо, ноги врозь. Возьмите в каждую руку по гантеле. Выпрямите руки вдоль туловища.  Шаг 2. Сделайте вдох. Немного выгнув спину, присядьте.  Шаг 3. После того как бедра достигнут горизонтального положения, выпрямите ноги и на выдохе возвращайтесь в исходное положение. |
| 9. | **Подъём на носки стоя с гантелями в руках**  Целевые мышцы: икроножные мышцы  https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u119688/t1515075312ai.jpg | 3 подхода по 20 раз | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития - 3 - 5 кг., для юношей - 5 - 8 кг. Стоим прямо, гантели держим на прямых опущенных руках. Носки ног до середины ступни должны располагаться на возвышении, например, деревянном брусе высотой пять сантиметров (или другой устойчивой возвышенности). Пятки стоят на полу. Медленно поднимаемся на носках за счёт силы мышц голени. В максимальном положении задерживаемся в течение трёх секунд и медленно опускаемся. |
| 10. | **Прямые скручивания на пресс**  Иллюстрация: техника выполнения и целевые мышцы:  https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u119688/t1515075312aj.jpg | 3 подхода по 20-30 раз | Лягте спиной на ровную поверхность (пол, скамью или др.). В исходном положении ноги расположите выше уровня головы. Согнув в коленях положите их на диван, кресло или стул (также можете их скрестить между собой). При этом между голенью и бедром должен образоваться угол около 90°. В таком положении зазор между поясницей и полом убирается совсем. Это позволяет еще в начале упражнения частично скрутить таз. Из такой позиции намного проще закручивать корпус. Именно из такого положения Ваш пресс будет выполнять ту функцию, для которой он и предназначен.  Заняв исходное положение и расположив руки в удобной позиции на выдохе начните медленно скручивать корпус к своему тазу. Во время скручиваний круглите спину обязательно и отрывайте лопатки от пола или скамьи. Постарайтесь добиться максимального сокращения в верхней точке, дотягиваясь головой к области паха. На секунду задержитесь в этом положении (пиковое сокращение),  а вдохе, даже медленнее фазы подъема начните опускаться в нижнюю точку. Ключевой момент! Не опускайтесь полностью. Ваша задача не терять напряжение мышц пресса ни на секунду при выполнении подхода. Поэтому не допускайте расслабления целевых мышц. Останавливайтесь до этого момента. |

**Дидактические материалы:**

- Картотека упражнений по атлетической гимнастике.

- Плакаты освоения технических приёмов.

      - Правила судейства в силовом троеборье.

      - Положение о соревнованиях по силовому троеборью.

**2.6. План воспитательной работы**

Одной из основных задач МАУ ДО «ДЮСШ № 5» является воспитательная работа, в результате которой создаются необходимые условия для личностного развития.

**Формы организации воспитательной работы**

-  собрания, лекции и беседы с обучающимися;

-  информации о спортивных событиях в стране, мире;

-  встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

-  родительские собрания;

-  взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;

-  культурно-массовые мероприятия;

-  традиционные мероприятия: торжественный прием новых спортсменов в школу, посвящение в каратисты юных спортсменов и др.

*Таблица № 13*

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Наименование |
| СЕНТЯБРЬ | |
| 1 сентября | День знаний  День основания МАУ ДО «ДЮСШ №5». |
| 3 сентября | День окончания Второй мировой войны |
| День солидарности в борьбе с терроризмом |
| 4-15 сентября | Декада дополнительного образования |
| 8-9 сентября | Городской фестиваль «Вместе за Кузбасс» |
| 17 сентября | Всероссийский день бега «Кросс нации» |
| 27 сентября | День работника дошкольного образования |
| 27 сентября | День туризма |
| ОКТЯБРЬ | |
| 1 октября | Международный день пожилых людей.  Всероссийский день ходьбы |
| 4 октября | Всероссийский День спортсменов силовых видов спорта (в первое воскресенье октября) |
| 5октября | День учителя |
| 7 октября | Всемирный день каратэ |
| 8 октября | День рождения Ивана Поддубного (1871 г) |
| 15октября | День отца в России |
| 16октября | День рождения В.В.Петина (1940г.) |
| 22 октября | День рождения Льва Яшина, советский футболист, вратарь. |
| 29 октября | Всероссийский день гимнастики (в последнюю субботу октября). |
| 30 октября | День тренера. |
| 31 октября | День рождения Александра Алехина, русского шахматиста, четвертого чемпиона мира по шахматам. |
| НОЯБРЬ | |
| 4 ноября | День народного единства |
| 8ноября | День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России |
| 9 ноября | День рождения Василия Таля, восьмого чемпиона мира по шахматам. |
| 11 ноября | Всемирный день мини-лыж |
| 18 ноября | День рождения Деда Мороза |
| 27ноября | День матери в России |
| 30ноября | День Государственного герба Российской Федерации |
| ДЕКАБРЬ | |
| 1 декабря | Всероссийский день хоккея. |
| 3 декабря | День неизвестного солдата |
| 5 декабря | День ниндзя. |
| Международный день инвалидов |
| 5декабря | День добровольца (волонтера) в России |
| 9декабря | День Героев Отечества |
| 10 декабря | День рождения почетного гражданина города Берлина, города Вайсенфельсе, Тяжинского района и поселка Тяжин, Героя Кузбасса Николая Ивановича Масалова. |
| 10 декабря | Всемирный день футбола |
| 12декабря | День Конституции Российской Федерации |
| 19 декабря | День Рождения Олимпийского Мишки. |
| 23 декабря | Всемирный день сноубордиста. |
| 25декабря | День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации |
| ЯНВАРЬ | |
| 9 января | День утверждения Гимна Кемеровской области - «Рабочая мелодия Кузбасса» |
| 10 января | День санок. День катания на коньках. |
| 15 января | День фигурного катания. Всемирный день снега. |
| 16 января | День ледовара. |
| 25 января | День Российского студенчества |
| 26 января | 81 год со дня образования Кемеровской области |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. День катания на сноуборде. |
| День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда отфашисткой блокады-80 лет |
| 30 января | День рождения Бориса Спасского, десятого чемпиона мира по шахматам. |
| ФЕВРАЛЬ | |
| 2 февраля | 81 год со дня победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году в Сталинградской битве |
| 5 февраля | День рождения В.П.Манеева (1932 г.) |
| 8февраля | День Российской науки-300 лет (1724 г.) |
| 11 февраля | День зимних видов спорта в России. |
| 12 февраля | Лыжня России |
| 14 февраля | День зимней рыбалки |
| 15февраля | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. 35 лет со дня вывода советских войс из Республики Афганистан (1989г.) |
| 23февраля | День защитника Отечества |
| МАРТ | |
| 8 марта | Международный женский день |
| 18 марта | День воссоединения Крыма с Россией-10лет (2014 г.) |
| 19 марта | День гибели Героя РФ С.Е.Цветкова (2009г.) |
| 24 марта | День рождения Василия Смыслова, седьмого чемпиона мира по шахматам. |
| Апрель | |
| 7 апреля | Международный день спорта на благо развития и мира  Всемирный день настольного тенниса |
| 12 апреля | День космонавтики. |
| 19 апреля | День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны |
| 22 апреля | Всемирный день Земли |
| МАЙ | |
| 1 мая | Праздник Весны и Труда |
| 9 мая | День Победы |
| 19 мая | День детских общественных организаций России. |
| 19 мая | День рождения Кузнецкого района. |
| 23 мая | Международный день борьбы. |
| 30 мая | День рождения велосипедного спорта |
| ИЮНЬ | |
| 1 июня | День защиты детей |
| 3 июня | Всемирный день велосипеда |
| 12 июня | День России |
| 19 июня | Всемирный день мотоциклиста (третий понедельник июня)  Всемирный день детского футбола |
| 21 июня | Международный день йоги.  Международный день скейтбординга |
| 22 июня | День памяти и скорби |
| 23 июня | Международный Олимпийский день |
| 27 июня | День молодежи |
| ИЮЛЬ | |
| 2 июля | Международный день спортивного журналиста |
| 2 июля | День рождения города Новокузнецка |
| 8 июля | День семьи, любви и верности |
| 9 июля | Всемирный день тенниса |
| 20 июля | Международный день шахмат |
| 22 июля | Международный день бокса. День старта первых автогонок |
| 26 июля | День парашютиста в России |
| 30 июля | День Военно-морского флота |
| АВГУСТ | |
| 8 августа | Международный день альпинизма |
| 12 августа | День физкультурника |
| 22 августа | День Государственного флага Российской Федерации |

## Список литературы

1. Вейдер, Д. Система строительства тела, (учеб, пособ.) / Д.Вейдер - М.: Физкультура и спорт, 1992. - 250 с.
2. Бечли, Т. Идем в фитнес-клуб! (Индивидуальная программа тренировок) / Барни Гроувз,ТамасБечли - М.: Эксмо, 2003. - 236 с.
3. Дворкин, Л.С.Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм. Пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия «Хит сезона». / Л.С. Дворкин - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. - 383 с.
4. Гусев, И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов / И.Е. Гусев - М.: АСТ, 2005.
5. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства / Л.С. Дворкин - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. - 383 с.
6. Любер Д. Культуризм по-нашему / Д. Любер - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 - 250с.

**Литература для педагога.**

1. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта (Уч. пособие для студ. высш. уч. Заведений) / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов - М: Академия, 2000.
2. Шварценеггер А., Доббинс Б. Энциклопедия современного бодибилдинга / А.Шварценеггер, Б.Доббинс - М.: Физкультура и спорт, 1993.
3. Калашников, Д.Г. «Теория и методика фитнес - тренировки» (Учебник фитнес - инструктора) / Д.Г.Калашников - М: Фантэра, 2003.
4. Фредерик Делавье, «Анатомия силовых упражнений» / Фредерик Делавье - М: РИПОЛ классик, 2007.
5. Эстефания Мартинес Нуссио, «Растяжка для всех. Стретчинг» / Эстефания Мартинес Нуссио - М: Диля, 2007.
6. Дмитрий Смирнов, «Универсальный гид по стретчингу» / Дмитрий Смирнов - М.: Эксмо, 2003. - 236 с.
7. В.Н.Курысь, «Основы силовой подготовки юношей» / В.Н.Курысь - М.: Эксмо, 2004 г.

**Литература для обучающихся**

1. Шапошникова, Ю.В. Хочу стать сильным/ Ю.В. Шапошникова - М.: Русская книга, 1997. - 80 с.
2. Срижелец, А.А. Делай характер смолоду/ А.АСрижелец - М.: Физкультура и спорт , 1997. - 80 с.
3. Невский, А.Большая энциклопедия фитнеса/ А. Невский. - ЗАО «ОЛМА Медиа Групп» , 2006. - 343 с.
4. Бодибилдинг. Для начинающих. Основы силовой тренировки/ - М.: Рипол классик, 2003. - 318 с.
5. Петров,В.К. Ваш помощник тренажер/ В.К. Петров. - М.: Советский спорт, 1991. - 79 с.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний (Учебное пособие) / В.П. Лукьяненко - М.: Советский спорт. - 2005.
7. Мир человека. Анатомия и физиология (Детская энциклопедия в картинках) / - Смоленск: Русия, 2001.
8. Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья / Р. Ротенберг - М: Физкультура и спорт, 1993.

***Интернет-ресурсы:***

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | - [minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | - [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф) |
| Министерство образования и науки Кузбасса | - [образование42.рф](http://образование42.рф) |
| Министерство физической культуры и спорта Кузбасса | - [dmps-kuzbass.ru](http://www.dmps-kuzbass.ru) |