



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Межшкольный учебный комбинат»
Центр военно-патриотического воспитания «Авангард»

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
Протокол №1 от 20 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАУДО «МУК»
от 01 сентября 2021 г. №221

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Силовая гимнастика»**

Возраст обучающихся: 14 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Кукушкина Н.В.,
педагог дополнительного образования
Михайлова С.Н., методист

Дополнительная общеразвивающая программа «Силовая гимнастика» составлена с учетом требований нормативных актов и методических документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- Федеральный закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 года №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года №196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Региональный проект «Успех каждого ребёнка» (Ленинградская область), утверждённый организационным штабом по проектному управлению в Ленинградской области (протокол от 11 декабря 2018 года № 10);
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Межшкольный учебный комбинат»;
- локальные нормативные акты МАУДО «МУК».

На основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая гимнастика». Составитель Кукушкина Н.В.– Кириши, 2018 г.

На основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая гимнастика». Составитель Кукушкина Н.В.– Кириши, 2019 г.

На основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая гимнастика». Составитель Кукушкина Н.В.– Кириши, 2020 г.

Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Программа реализуется с учётом индивидуальных физиологических возможностей организма ребёнка и направлена на положительное отношение к ценностям физической культуры и собственного здоровья обучающихся.

Педагогическая целесообразность. На занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений ведения здорового образа жизни. Программа строится на комплексно-индивидуальном подходе с учётом принципа разноуровневости, что отражается при проведении промежуточной и итоговой аттестаций. Особенное внимание уделяется правильной дозировке упражнений для каждого ребёнка. Групповые занятия и индивидуальные рекомендации позволяют контролировать нагрузку и предотвращать во время выполнения практических упражнений перегрузку обучающегося.

Введение нетрадиционных оздоровительных упражнений на грудной отдел, боковые части тела, область крестца, способствуют развитию интереса к спортивному образу жизни и укреплению мышечного корсета. Постоянное повторение базовых упражнений из различных блоков программы способствует развитию мышечной памяти, а задания на импровизацию учат ребят схеме поведения в нестандартных ситуациях. Закрепление приёмов игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, элементы спортивной гимнастики) способствует общефизическому развитию. Силовая гимнастика – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепления здоровья. Силовой тренинг, способствует развитию и укреплению мышечного корсета.

Использование различных комплексов упражнений, смена видов деятельности стимулирует поддержку внимания обучающихся к продуктивной деятельности во время всего занятия на протяжении всей программы. Контроль в течение занятия и грамотный показ упражнений способствует своевременному исправлению ошибок.

На начальном этапе один из основных методов работы педагога – метод стандартно – переменных упражнений с грамотным показом, в дальнейшем переходит в метод вариативного действия (переменных упражнений) с учётом морфоструктурных особенностей каждого обучающегося.

Тематические беседы позволяют познакомить обучающихся с особенностями физиологии и анатомического строения взрослого человека, подростка, юноши. Обучающиеся могут сформировать представление о дальнейшем развитии своего тела, спланировать режим питания, определить комплексы упражнений для своего тела в домашних условиях (комплексы П. Брегга, упражнения с гантелями, силовая пирамида из пяти упражнений).

Спортивные праздники: «Новый год», «День защитника Отечества», «Зарница» способствуют развитию командного духа, сопереживания. Показательные выступления стимулируют к самосовершенствованию.

Принцип системности предусматривает взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, владение терминологией. Спортивный тренинг не даёт возможности быстро увидеть результаты, поэтому необходимо настроить воспитанников на упорный труд, дать им возможность получать удовольствие от тренировок, инициировать их заинтересованность в длительном тренировочном процессе.

Принцип преемственности элементы программы разностороннего тренинга повторяются, постепенно усложняясь, дополняясь.

Принцип вариативности учитывает индивидуальные особенности воспитанников. Позволяет адаптировать содержание разделов программы для каждого обучающегося с учётом его психомоторики и типа нервной системы.

Новизна программы. Введение нетрадиционных видов упражнений из различных систем оздоровления организма, позволяет в щадящем режиме адаптировать воспитанника к нагрузкам, способствует укреплению мышечного корсета. Активно используется комплекс С.М. Бубновского для управления своим телом. Специальные оздоровительные разделы:

-раздел «Дыхательная гимнастика» Г.Стрельниковой, играет основную роль в правильности

дыхания в процессе выполнения упражнений комплекса;

-комплекс «Оздоровительные комплексы для позвоночника» Поля Брэгга, направлен на укрепление позвоночного столба;

- раздел «Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика» способствует укреплению мышечного

корсета, подготавливает обучающихся к сдаче нормативов ГТО; упражнения без предметов, в парах, с гантелями, с гирями, на тренажёрах.

-раздел «Фитнес» способствует развитию гибкости (Пилатес), улучшению координации Фитбол, Стрейч, Бодифлекс, выработке выносливости, упражнения на фитбол мячах, с лентами, скакалкой, обручем, мячами, направлены на укрепление мышечного корсета.

Цель программы:

содействие гармоничному развитию воспитанников с ориентацией на здоровый образ жизни.

Для достижения поставленной цели предусмотрено выполнение следующих задач.

Задачи.

Обучающие:

- формирование навыка здорового образа жизни;

- знание некоторых сюжетов истории атлетизма в России;
- всесторонняя физическая подготовка и физическое развитие, способствующие укреплению здоровья;
- приобретение прикладных двигательных навыков для повседневного применения;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэгга;
- ознакомление и закрепление правил личной гигиены и правил раздельного питания (авт. Шелтон);
- ознакомление с основами физиологии и анатомического строения человека;
- обучение выполнению упражнений оздоровительных комплексов: Бодифлекс, Стрейч, Г. Стрельникова, Поль Брэгг, Пилатес;
- закрепление знаний правил игровых видов спорта (баскетбол, волейбол);
- обучение грамотному выполнению приёмов игровых видов спорта (волейбол, баскетбол);
- знание способов самоконтроля и планирования индивидуальной программы тренировки;
- ознакомление с правилами силового тренинга, комплекса силовых упражнений (КСУ);
- ознакомление с элементами спортивной гимнастики.

Развивающие:

- развитие и укрепление костно-мышечной системы;
- развитие устойчивости внимания, памяти, сосредоточенности;
- развитие физических данных воспитанника для выполнения школьных нормативов и тестов; развитие двигательной координации и выносливости;
- развитие регулятивной структуры деятельности (целеполагание, планирование, контроль, коррекция, оценка деятельности);
- развитие коммуникативной компетенции.

Воспитательные:

- ценных личностных качеств: трудолюбия, порядочности, ответственности, патриотизма;
- воспитывать у воспитанника потребность в физическом развитии;
- воспитание «чувства локтя».

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности данной образовательной программы от предыдущей:

В учебном году обучающиеся могут осваивать учебный материал по двум уровням: базовому (основной), продвинутому (мастерство), в зависимости от индивидуальных

способностей и возможностей, от личностных качеств (терпения, целеустремленности, др.), от результатов его участия в мероприятиях и соревнованиях. Уровень определяется педагогом по итогам диагностики (входной, промежуточной, итоговой). Каждый уровень рассматривается как отдельная ступенька «от простого к сложному», к дальнейшему развитию, физическому росту обучающегося – от интереса к предмету–к мастерству. Нахождение обучающегося на том или ином уровне, переход его от одного уровня к другому фиксируется педагогом в мониторинговых картах.

№ п/п	Изменение	Обоснование
1	Примерные задания для проведения промежуточной аттестации представлены в многоуровневом варианте (стартовом, базовом и продвинутом).	Применение технологии личностно-ориентированного обучения как способа обеспечения разноуровневости содержания дополнительных общеразвивающих программ.
2	Примерное задание для проведения итоговой аттестации представлены в многоуровневом варианте (стартовом, базовом и продвинутом).	Применение технологии личностно-ориентированного обучения как способа обеспечения разноуровневости содержания дополнительных общеразвивающих программ.

Комплексы упражнений и спортивные мероприятия, беседы способствуют выработке стойкой мотивации к занятиям оздоровительной физкультурой. Сделан акцент на личностное отношение обучающегося к своему здоровью. Используются материалы из программы «Силовой тренинг» Дэвида Сэндлера. Внедряются нетрадиционные комплексы, в том числе С.М. Бубновского, силовые упражнения для оздоровления с учётом индивидуальных особенностей каждого воспитанника с учётом принципа разноуровневости.

Ожидаемые результаты обучающихся:

Предметные результаты

Должны знать:

- способы самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэга, Пилатес, фитбол, силовой тренировки, базовых упражнений по силовому тренингу;
- особенности воздействия продуктов питания на функционирование организма;
- знать принципы построения индивидуальной тренировки;
- правила техники безопасности при работе при выполнении упражнений из различных разделов.

Будут уметь:

- выполнять комплекс упражнений по дыхательной гимнастике;
- выполнять оздоровительные комплексы Бодифлекс, Стрейч, Стрельникова, Поль Брэгг, Пилатес;

- соблюдать правила личной гигиены и питания (авт. Шелтон);
- выполнять комплекс упражнений из блока «Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика»;
- выполнять комплекс упражнений на основные группы мышц с использованием тренажёров;
- выполнять оздоровительный комплекс С.М. Бубновского;
- планировать индивидуальные программы тренировок.

воспитывается:

- потребности к гигиене и соблюдению режиму дня.
- чувство локтя, товарищества;

Метапредметные результаты

- будут уметь применять способы самоконтроля, правильно дозировать нагрузку, планировать свою деятельность;
- будут способны применить различные комплексы в различных жизненных ситуациях;
- формируется потребность доводить начатое дело до конца;
- развитие коммуникативных навыков;

Личностные результаты:

- формируется потребность в физическом развитии, посещении занятий секции;
- стимулируется потребность к соблюдению гигиены и выполнению режима дня;
- стимулируются ценные личностные качества: трудолюбие, ответственность, патриотизма;

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности. Первичный инструктаж. Разминка 1.	1	0,5	0.5	Проверка практических умений и навыков
2.	Разминка 2.	1		1	Проверка практических умений и навыков
3.	Разминка 3.	1		1	Проверка практических умений и навыков
4.	Разминка 4.	1		1	Проверка практических умений и навыков
5.	Разминка 5.	1		1	Проверка практических умений и навыков
6.	Разминка 6.	1		1	Проверка практических умений и навыков
7.	Разминка 7.	1		1	Проверка практических умений и навыков
8.	Разминка 8.	1		1	Проверка практических умений и навыков
9.	Разминка 9.	1		1	Проверка практических умений и навыков
10.	Разминка 10.	1		1	Проверка практических умений и навыков
11.	Разминка 11.	1		1	Проверка практических умений и навыков
12.	Разминка 12.	1		1	Проверка практических умений и навыков
13.	Разминка 13.	1		1	Проверка практических умений и навыков
14.	Разминка 14.	1		1	Проверка практических умений и навыков
15.	Разминка 15.	1		1	Проверка практических умений и навыков
16.	Разминка 7.	1		1	Проверка практических умений и навыков
17.	Разминка 8.	1		1	Проверка практических умений и навыков

18.	Разминка 9.	1		1	Проверка практических умений и навыков
19.	Разминка 10.	1		1	Проверка практических умений и навыков
20.	Разминка 11.	1		1	Проверка практических умений и навыков
21.	Разминка 12.	1		1	Проверка практических умений и навыков
22.	Разминка 13.	1		1	Проверка практических умений и навыков
23.	Разминка 3.	1		1	Проверка практических умений и навыков
24.	Разминка 4.	1		1	Проверка практических умений и навыков
25.	Разминка 5.	1		1	Проверка практических умений и навыков
26.	Разминка 6.	1		1	Проверка практических умений и навыков
27.	Разминка 7.	1		1	Проверка практических умений и навыков
28.	Разминка 8.	1		1	Проверка практических умений и навыков
29.	Разминка 9.	1		1	Проверка практических умений и навыков
30.	Разминка 10.	1		1	Проверка практических умений и навыков
31.	Разминка 11.	1		1	Проверка практических умений и навыков
32.	Разминка 12.	1		1	Проверка практических умений и навыков
33.	Разминка 13.	1		1	Проверка практических умений и навыков
34.	Разминка 14.	1		1	Проверка практических умений и навыков
35.	Разминка 15.	1		1	Проверка практических умений и навыков
36.	Разминка 16.	1		1	Проверка

					практических умений и навыков
37.	Разминка 10.	1			Проверка практических умений и навыков
38.	Разминка 11.	1		1	Проверка практических умений и навыков
39.	Разминка 1.	1		1	Проверка практических умений и навыков
40.	Разминка 2.	1		1	Проверка практических умений и навыков
41.	Разминка 3.	1		1	Проверка практических умений и навыков
42.	Разминка 4.	1		1	Проверка практических умений и навыков
43.	Разминка 5.	1	0,5	0,5	Проверка практических умений и навыков
44.	Разминка 9.	1		1	Проверка практических умений и навыков
45.	Разминка 10.	1		1	Проверка практических умений и навыков
46.	Разминка 11.	1		1	Проверка практических умений и навыков
47.	Разминка 12.	1		1	Проверка практических умений и навыков
48.	Разминка 13.	1		1	Проверка практических умений и навыков
49.	Разминка 14.	1		1	Проверка практических умений и навыков
50.	Разминка 15.	1		1	Проверка практических умений и навыков
51.	Разминка 1.	1		1	Проверка практических умений и навыков
52.	Разминка 2.	1		1	Промежуточная аттестация, выполнение нормативов
53.	Разминка 12 .	1		1	Проверка практических умений и навыков
54.	Разминка 3.	1		1	Проверка

					практических умений и навыков
55.	Разминка 4.	1		1	Проверка практических умений и навыков
56.	Разминка 5.	1		1	Проверка практических умений и навыков
57.	Разминка 6.	1		1	Проверка практических умений и навыков
58.	Разминка 7.	1		1	Проверка практических умений и навыков
59.	Разминка 8.	1		1	Проверка практических умений и навыков
60.	Разминка 9.	1		1	Проверка практических умений и навыков
61.	Разминка 10. Промежуточная аттестация.	1		1	Проверка практических умений и навыков
62.	Разминка 11.	1		1	Проверка практических умений и навыков
63.	Разминка 12.	1		1	Проверка практических умений и навыков
64.	Разминка 13.	1		1	Проверка практических умений и навыков
65.	Разминка 14.	1		1	Проверка практических умений и навыков
66.	Разминка 15.	1		1	Проверка практических умений и навыков
67.	Разминка 1.	1		1	Проверка практических умений и навыков
68.	Разминка 2.	1		1	Проверка практических умений и навыков
69.	Разминка 3.	1		1	Проверка практических умений и навыков
70.	Разминка 4.	1		1	Проверка практических умений и навыков
71.	Разминка 4.	1		1	Проверка практических умений и навыков
72.	Разминка 5.	1		1	Проверка практических

					умений и навыков
73.	Разминка 6.	1		1	Проверка практических умений и навыков
74.	Разминка 7.	1		1	Проверка практических умений и навыков
75.	Разминка 12.	1		1	Проверка практических умений и навыков
76.	Разминка 13.	1		1	Проверка практических умений и навыков
77.	Разминка 14.	1		1	Проверка практических умений и навыков
78.	Разминка 15.	1		1	Проверка практических умений и навыков
79.	Разминка 16.	1		1	Проверка практических умений и навыков
80.	Разминка 4.	1		1	Проверка практических умений и навыков
81.	Разминка 5.	1		1	Проверка практических умений и навыков
82.	Разминка 6.	1		1	Проверка практических умений и навыков
83.	Разминка 7.	1		1	Проверка практических умений и навыков
84.	Разминка 8.	1		1	Проверка практических умений и навыков
85.	Разминка 9.	1		1	Проверка практических умений и навыков
86.	Разминка 10.	1		1	Проверка практических умений и навыков
87.	Разминка 11.	1		1	Проверка практических умений и навыков
88.	Разминка 12.	1		1	Проверка практических умений и навыков
89.	Разминка 13.	1		1	Проверка практических умений и навыков
90.	Разминка 14.	1		1	Проверка практических умений и навыков

91.	Разминка 15.	1		1	Проверка практических умений и навыков
92.	Разминка 1.	1		1	Проверка практических умений и навыков
93.	Разминка 2.	1		1	Проверка практических умений и навыков
94.	Разминка 3.	1		1	Проверка практических умений и навыков
95.	Разминка 4.	1		1	Проверка практических умений и навыков
96.	Разминка 10.	1		1	Проверка практических умений и навыков
97.	Разминка 12.	1		1	Проверка практических умений и навыков
98.	Разминка 13. Контрольный срез	1		1	Проверка практических умений и навыков
99.	Разминка 14. Контрольный срез.	1		1	Проверка практических умений и навыков
100.	Разминка 14. Контрольный срез	1		1	Проверка практических умений и навыков
101.	Разминка 8. Контрольный срез	1		1	Проверка практических умений и навыков
102.	Итоговая аттестация.	1		1	Итоговая аттестация, выполнение нормативов
Всего:		102	1	101	

Содержание программы

Раздел №1. Основы техники безопасности.

Теоретическая часть:

Правила поведения в спортивном зале, тренажёрном зале, дисциплина, форма одежды, обувь. Заполнение журнала по ТБ. Беседа по анатомии человека. ПДД.

Практическая часть:

Безопасные движения, травмирующие движения, взаимодействие друг с другом при выполнении упражнений в спортивном зале, тренажёрном зале.

Раздел №2 Дыхательная гимнастика.

Теоретическая часть:

Беседы. Инструктаж. Частота сердечных сокращений при нагрузках в начале, середине, конце занятия.

Базовый уровень. Ознакомление с основами физиологии и анатомического строения человека.

Продвинутый уровень. Формирование представления о дальнейшем развитии своего тела.

Практическая часть:

Блоки комплекса Г.Стрельниковой.

Базовый уровень. Обучение блокам комплекса Г. Стрельниковой.

Продвинутый уровень. Самостоятельное выполнение комплекса Г. Стрельниковой.

Раздел №3. Общефизическая подготовка с учётом психологических и морфоструктурных особенностей воспитанника.

Теоретическая часть:

Значение общефизической подготовки, комплексы общеразвивающих упражнений; отличие щадящих упражнений от стандартных комплексов (уровневые нагрузки - блоки начального, среднего и высокого уровня). Мышечный корсет и его значение. Основные группы мышц. Нагрузка на основные группы мышц. Комплекс оздоровительных упражнений Стоппарда,

Базовый уровень. Знать особенности физиологии и анатомического строения взрослого человека, подростка, юноши.

Продвинутый уровень. Знать значение общефизической подготовки, комплексов общеразвивающих упражнений для физического развития человека, подростка, юноши.

Практическая часть:

Комплексы упражнений с мячом на координацию, выносливость (бег трусцой).

Упражнения на силу (висы, упоры, гантели), упражнения стрейч, комплекс упражнений Пилатес.

Комплекс Поля Брэгга, энергетический комплекс.

Комплекс со скакалкой, упражнения с предметами (палка, фитбол, мяч, лента). Эстафеты. Прыжки. Метание. Подтягивание. ОРУ - общеразвивающие комплексы. КСУ. Базовый уровень. Выполнять комплексы упражнений без учета времени. Продвинутый уровень. Выполнять комплексы упражнений с учетом времени.

Раздел №4. Фитнес.

Теоретическая часть:

Беседа об анатомии человека. Особенности строения человека. Понятия – частота сердечных сокращений, нагрузка, релакс. Форма одежды, правила выполнения упражнений комплекса «Фитбол», «Пилатес». Беседы, инструктаж.

Базовый уровень. Знать особенности физиологии и анатомического строения взрослого человека, подростка, юноши.

Продвинутый уровень. Знать правила выполнения упражнений комплекса «Фитбол», «Пилатес».

Практическая часть:

Кардиокомплекс (различные виды ходьбы), упражнения для мышечного корсета с грамотной дозировкой, выполнения лечебно- оздоровительных комплексов на основные группы мышц; упражнения с мячами (фитбол), упражнения с гимнастическими лентами (комплекс), комплекс со скакалкой. Упражнения с утяжелением. Комплекс упражнений «Пилатес». Комплекс упражнений «Фитбол».

Базовый уровень. Выполнение упражнений оздоровительных комплексов.

Продвинутый уровень. Выполнять комплекс упражнений из блока «Пилатес», «Фитбол»

Раздел №5. Основы медицинской подготовки.

Теоретическая часть:

Начальный курс анатомии и физиологии человека, раздельное питание – начальный курс Шелтона (беседа с родителями). Действия при травмах.

Базовый уровень. Знать особенности физиологии и анатомического строения взрослого человека, подростка, юноши.

Продвинутый уровень. Знать последовательность оказания первой медицинской помощи.

Практическая часть:

Рассказы об особенностях в подростковом и юношеском возрасте Костно-мышечной системы, Системы пищеварения, Позвоночника, Костно-мышечного каркаса. Наложение фиксирующей повязки. Содержание аптечки в спортивном зале.

Базовый уровень. Знать оказание первой медицинской помощи при травмах.

Продвинутый уровень. Уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах.

Раздел №6. Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика.

Теоретическая часть:

Правила «Пирамиды», ограничения в силовой подготовке по здоровью, возрасту. Анатомия - строения тела человека. Принципы «Силовой пирамиды». Безопасность и эффективность силовой тренировки с учётом психомоторики, типа нервной системы. Теория по технике выполнения приёмов. Принципы атлетической гимнастики.

Базовый уровень. Знать принципы атлетической гимнастики.

Продвинутый уровень. Знать принципы атлетической гимнастики.

Практическая часть:

Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений атлетической гимнастике.

Разогрев мышц. Упражнения на разные группы мышц (бицепс, квадрицепс, экзистенция, жим грифа,...) с определённой дозировкой, подходами с учётом особенностей обучающегося. Работа на тренажёрах. Индивидуальные комплексы упражнений. Комплекс с гирями (жим-тяга, наклоны, приседания, рывок гири от плеча, ...) Создание своей программы.

Базовый уровень. Выполнять упражнения на разные группы мышц.

Продвинутый уровень. Создание индивидуального комплекса упражнений.

Раздел №7. Контрольные занятия, соревнования, показательные выступления, полоса препятствий.

Теоретическая часть:

Теория по технике выполнения приёмов, знакомство с правилами соревнований и правилами прохождения разноуровневой полосы препятствий, фиткосс.

Базовый уровень. Знать теорию по технике выполнения приемов.

Продвинутый уровень. Знать правила соревнований, правила прохождения разноуровневой полосы препятствий, фиткосс.

Практическая часть:

Выполнение тестов, контрольные занятия, соревновательное занятие (показательное выступление, открытое занятие). Выполнение упражнений на тренажёрах спортивных уличных площадок или на закрытых спортивных площадках. Соревнования по фиткроссу.

Базовый уровень. Выполнять индивидуальные программы тренировок без учета времени.

Продвинутый уровень. Выполнять индивидуальные программы тренировок с учетом времени.

Содержание тем календарного учебного графика
Техника безопасности. Первичный инструктаж. Разминка 1. Контрольный срез по ОФП. Грудные мышцы - жим штанги 10-12-8. Гантели, лёжа разводка 15-12-10. Стрейч.
Разминка 2. Мышцы спины - подтягивание грифа к груди, тяга за голову. Комплекс фитбол. Разводы гантелей лёжа. Анатомия человека.
Разминка 3. Плечи – дельтовидная 12-10-8. Жим из-за головы 12-10-8. Гиперэкстензия.
Разминка 4. Подъём гантелей в стороны 15-12-10. Бицепс тренажёр 12-10-8. Спина – тренажёр «бабочка» 12-10-8. Комплекс П. Брегга.
Разминка 5. Растяжка икроножных. Растяжка черырехглавой, подколенной, паховых

мышц. Стрейч.
Разминка 6. Жим гантели на скамье 3x10. Верх спины –тяга в положении сидя 3x8. Тяга гантели - трицепс 3x10.
Разминка 7. Тяга сверху на грудь. Тяга за голову 3x8. Подтягивание грифа 3x8.
Разминка 8. Фронтальное подтягивание (девушки) 3x8. Пулловер поднимание гантели над головой 3x12 стрейч
Разминка 9. плечевой жим со штангой 3x10 Шраги с гантелями 4x10 Вертикальная тяга. Фитбол.
Разминка 10. Разведение рук с гантелями 3x10 Боковой подъём гантелей 3x10 Трицепсы на тренажере 4x8
Разминка 11. Отведение руки с ганелью 10-8-5. Отжимание на брусьях 2x10.
Разминка 12. Переменный подъём гантелей - бицепс 2x10. Французский жим 2x10. Жим лёжа на спине 12-10-8. Комплекс фитбол.
Разминка 13. Попеременный подъём гантелей - бицепс 3x10. Вертикальная тяга 3x10. Грудь – тренажёр «бабочка». Комплекс Стоппарда.
Разминка 14. Тяга в положении сидя 3x12. Подъём штанги - бицепсы 2x12. Подъём гантели 2x12. Стрейч.
Разминка 15. Французский жим 1x10. Подъём штанги - бицепсы 1x10. Разгибание рук на тренажёре 1x10. Комплекс П. Брегга.
Разминка 7. Предплечья - гантели 2x10. Тяга сверху 2x10. Работа на пресс 2x15. Боковые наклоны 3x10.
Разминка 8. Экзистенция - поясница 3x10. Становая тяга на прямых ногах 2x10. Работа на запястья 3x10. КСУ.
Разминка 9. Ягодицы, бёдра - тренажёр - жим ногами 3x10. Комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд. Отведение рук с гантелью за голову 2x10. Комплекс П. Брегга.
Разминка 10. Квадрицепс - приседание со штангой на плечах 3x10. Разгибание ног на тренажёре (3x10). Шраги 3x10. Комплекс на пресс 5x10.
Разминка 11. Жим ногами 3x10. Разгибание ног - квадрицепс 2x10. Выпады в движении с грифом 2x12. Кросс-тренинг для мышц пресса и спины.
Подколенная область 2x12. Сгибание ног лёжа на животе 2x12. Сгибание ног сидя. Стейч.
Разминка 13. Икры ног подъём на носки, ходьба на носках. Принципы разработки программ по атлетике.
Разминка 3. Грудь – жим штанги лёжа 12-10-8. Спина – подтягивание к груди средним хватом 3x10. Плечи (дельта) жим из-за головы широким хватом 12-10-8.
Разминка 4.Разводы гантелей лёжа - скамья 15-12-10. Тяга за голову широким хватом 12-10-8. КСУ.
Разминка 5. Плечи - подъём гантелей в стороны 15-12-8. Жим ногами лёжа 20-15-10. Стрейч.
Разминка 6. Мышцы живота-подъём согнутых ног в висе 3x20. Бицепс (сгибание рук на тренажёре 12-10-8). Фитбол.
Разминка 7. Грудь - жим штанги лёжа 12-10-8. Сведение рук «бабочка» 12-10-8. Жим на верхнем блоке 15-12-8.
Разминка 8. Предплечье хват сверху 15-12-10. Ноги жим 12-10-8. Комплекс Фитбол.
Разминка 9. Спина – тяга на верхнем блоке груди 12-10-8. КСУ.
Разминка 10. Грудь развод гантелей лёжа 12-10-8. Спина – тяга гантелей к животу, стоя в наклоне 12-10-8. Мышцы ног - присед со штангой на плечах 15-12-10. Фитбол.
Разминка 11. Плечи – дельта- жим гантелей сидя 12-10-8. Ноги – приседание со штангой на плечах 15-12-10. Фитбол.
Разминка 12. Мышцы живота- пресс лёжа 3x15. Подъём туловища на наклонной скамье 3x20. Комплекс П.Брегга.
Разминка 13. Бицепс – сгибание рук с гантелями сидя 15-12-10. Трицепс – тяга на нижнем блоке 12-10-8. Комплекс Стоппарда.
Разминка 14. Упражнения для развития основных мышечных групп. Квадрицепс (четырёхглавая мышца бедра) – присед со штангой 3x15. Двуглавая мышца бедра

сгибание ног на тренажёре 3x15. КСУ.
Разминка 15. Грудь – жим на скамье 2x10. Перекрёстная тяга 2x8. Спина – тяга в положении лёжа 3x10. Стрейч.
Разминка 16. Грудь «бабочка» 2x10. Жим на скамье 3x8. Спина – верхняя часть 1x10. Дыхательная гимнастика.
Разминка 10. Спина – тяга в положении сидя 3x10. Фронтальное подтягивание 3x10. Фитбол.
Разминка 11. Верхняя тяга 12-10-8. Плечи – дельта – плечевой жим со штангой. Фронтальный подъём. Комплекс Стоппарда.
Разминка 1. Мышцы спины 12-10-8 (тренажёр). Экзистенция 3x10 (поясница). КСУ. Стрейч.
Разминка 2. Плечи жим 3x10. Фронтальный подъём 2x10. Разводка гантелей 2x10. Дыхательная гимнастика.
Разминка 3. Трапеция – вертикальная тяга 2x10. Шраги 3x8. Пресс 3x15. КСУ.
Разминка 4. Трицепсы – французский жим лёжа 15-12-10. Отжимание на брусьях 3x10. Разводка гантелей лёжа 2x10. Дыхательная гимнастика.
Разминка 5. Инструкция последовательности по базовым упражнениям. Трицепс – жим штанги узким хватом 3x10.
Разминка 9. Пресс (прямая и косая) 3x10. Мышцы предплечья -сгибание рук в лучезапястном суставе 3x10 . Бицепс - сгибание рук со штангой 12 -10-8. Верх спины -подтягивание к груди 12-10-8 (узким хватом, средним хватом) 12-10-8. Жим гантелей вверх стоя сидя 12-10-8.
Разминка 10. Спина - подтягивание к груди узким хватом 3x10. Подтягивание за голову широким хватом 3x10. Грудные мышцы «бабочка» 3x(12-10-8).
Разминка 11. Мышцы голени (икроножная камбаловидная) - подъем на носки в тренажере 3x(12-10-8). Двуглавая мышца бедра - Сгибание ног в тренажере лежа на животе 12-10-8. Гиперэкстензия 3x 10. Комплекс пилатес.
Разминка 12. Ноги (квадрицепс) - приседание со штангой на плечах 3x15. Жим ногами в тренажере 3x 15. Комплекс Стоппард.
Разминка 13. Грудные мышцы - жим штанги лежа на наклонной скамье 3x10. Разводы гантелей лежа 3x10. Тестирование на растяжку.
Разминка 14. Грудь - Сведение рук на блоках «бабочка» 15-12-10. Жим гантелей на наклонной скамье 15-12-10. Фитбол.
Разминка 15. Мышцы верха спины - тяга за голову широким хватом 15-12-10.Трицепс - жим штанги лежа узким хватом 15-12-10. Жим штанги лежа узким хватом 15-12-10. И.п. в упоре на брусьях отжимание 3x10.
Разминка 1. Предплечья (тренажёр) - хват сверху сгиб рук 15-12-10. Пресс (прямая и косая мышцы) скручивание туловища в тренажере 3x10. Комплекс фитбол.
Разминка 2. Создание своей программы. Основные базовые - из 10 упр. Жим на скамье Сведение рук «бабочка» 12-10-8.Плечевой жим 12-10-8.
Разминка 12 . Программа жимов -жим на скамье 2x10. тяга сидя 2x10,тяга сверху 2x10, подъем на бицепс 2x10.
Разминка 3. Работа своим весом - КСУ. Выпады 4x15. Приседание 3x15. Становая тяга с прямыми ногами 2x15.
Разминка 4. Подтягивание 2x12. Тяга сверху 3x10. Подъем грифа на бицепсы 3x12.
Разминка 5. Кардио-аэробика 15 мин. Комплекс С.М. Бубновского. Бицепс – сгибание рук на тренажёре. Анатомия человека.
Разминка 6. Подтягивание 3x10. Пресс 3x10. Отжимание 3x15. Ноги (присед) 3x10. Жим ногами 3x10. Становая тяга 2x10.
Разминка 7. Жим на скамье 3x 8. Плечевой жим 2x 8. Отжимание на тренажере 2x10. Упражнения с гирей.
Разминка 8. Жим к низу 2x10. Тяга сидя 2x10. Подъём гантелей 2x10. Фитбол.
Разминка 9. Плечевой жим 15-12-10. Разведение рук (гантели) 4x12/15-12-10. Шраги

4х12. Стрейч.
Разминка 10. Жим лежа 3х10. Жим гантелей 3х10. Упражнения с гирей. Промежуточная аттестация.
Разминка 11. Техника безопасности. Тяга в положении сидя 2х8. Жим, в положении лежа – скамья 2х15., Комплекс П. Брэга.
Разминка 12. Сведение рук лежа 3х10. Перекрестная тяга 12-10-8. Спина - нижняя тяга 3х15. Тяга гантели 3х10.
Разминка 13. Тяга сверху (тренажер) 15-12-10. Подтягивание 3х10. Плечевой жим гантелей 15-12-10.
Разминка 14. Плечевой жим со штангой 15-12-10. Фронтальный подъем 3х10. Тяга гантели трицепс 15-12-10. Бег 6 минут.
Разминка 15. Перекрестная тяга 2х 8. «Бабочка» 15-12-10. Тяга сверху на тренажере 15-12-10. Фитбол.
Разминка 1. Подтягивание 3х10. Тяга сверху 3х15. Пулловер 15-12-10. Стрейч.
Разминка 2. Плечевой жим штанга 15-12-10. Фронтальный подъем 12-10-8. Упражнения с гирей. Комплекс П. Брэга.
Разминка 3. Французский жим 12-10-8. Отжимание на брусьях 3х10. КСУ. Стрейч.
Разминка 4. Отжимание на полу 3х10, от скамьи 3х10. Отведение рук - гантель за голову 3х10. Комплекс Стоппарда.
Разминка 4. Отжимание 2х15. Планка 30 сек. Приседание со штангой (квадрицепс) 15-12-10. Сгибание ног в тренажере 15-12-10..Мышцы голени 3х10.
Разминка 5.Разгибание ног в тренажере 15-12-10. Упражнения с гирями. Сгибание ног в тренажере лёжа на животе 15-12-10. Силовая пирамида – 5 упр.
Разминка 6. Гиперэкстензия (спина) 3х10. Тяга штанги с прямыми ногами 15-12-10. Становая тяга 15-12-10.
Разминка 7. Грудь - жим лежа штанги 15-12-10. Разводы гантелей 15-12-10. Сгибание и разгибание рук на брусьях 3х10. Стрейч.
Разминка 12. Отжимание от скамьи 3х10. Базовые упражнения ОФП. Пилатес.
Разминка 13. Жим ногами 3х10. Разгибание ног 2х10 Упражнения для бедер в 4-х направлениях. Пилатес.
Разминка 14. Подколенная - сгибание ног лёжа 3х10. Сгибание одной ногой 3х10. Становая тяга с прямыми ногами 15-12-10. Стрейч.
Разминка 15. Подъём на носках 2х12. Жим, лёжа 2х10. Перекрестная тяга 2х8. Спина – тяга положение сидя 3х10. Пресс 3х10. Фитбол.
Разминка 16. Комплекс на мышцы живота. Комплекс на плечевой пояс 3х10. Мышцы живота 3х10. Силовая пирамида 5 упр.
Разминка 4. Экзистенция (поясница) 3х10. Тяга гири одной рукой к животу 3х10. Наклоны с гирями вперёд 10 раз.
Разминка 5. Присед с гирей 3х10. Квадрицепс 10-12-10. Плечевой пояс на тренажёре 15-12-10. Фитбол.
Разминка 6. Мышцы верха спины (тренажёры) 15-12-10. Приседание с гирей у плеч 8-10 раз. Наклоны с гирями вперёд ноги прямые 8-10.
Разминка 7. Икры ног (подъём на носок, носки) 2х12. Подколенная – сгибание ног лёжа, сидя – 2х12. становая тяга с прямыми ногами 2х12.
Разминка 8. Квадрицепсы – жим ногами 3х10, разгибание ног 2х10. Упр. для бёдер 4х направлениях 1х10. Выпад 3х15.
Разминка 9. Комплекс нижней части тела (ягодицы, бедра) - жим ногами 4х10, становая тяга 2х10, отведение ног назад 3х10. Фитбол.
Разминка 10. Спина - становая тяга на прямых ногах 2х10. Разгибание спины 2х10. Экзистенция 3х10. Стрейч.
Разминка 11. Пресс –скручивание 2х12, скручивание с поворотами 2х15, подъём таза 1х15. КСУ. Пилатес.
Разминка 12. Упражнения для запястий. Тяга в положении сидя 2х10. Упр. Для бицепсов

3x10. Предплечья – хват сверху 2x10. Стрейч. Комплекс Стоппарда.
Разминка 13. Бицепсы – 1x12, попеременный подъём гантелей 1x12. Спина 3x10. Концентрированный подъём (гантели) 3x10. Стрейч.
Разминка 14. Подъём штанги на бицепс 3x10. Сгибание рук на блоке 15-12-10. Попеременный подъём гантелей на бицепс 3x10. Дыхательная гимнастика.
Разминка 15. Отведение рук с гантелью 3x10. Отведение руки с гантелью за голову 3x10. Отжимание на брусьях 3x15. Отжимание от скамьи 3x10. Стрейч.
Разминка 1. Французский жим 3x10. Разгибание рук на тренажёре 3x15. «Бабочка» 2x8. Растяжка (шведская стенка).
Разминка 2. Трапеция – шраг с грифом 3x10, шраг с гантелями 3x10. Вертикальная тяга 3x10. Плечевой жим 15-12-10. Фитбол.
Разминка 3. Плечи – жим гантелей 3x10. Жим со штангой 3x10. Фронтальный подъём 2x10. Боковой подъём 2x10. Бег 6 мин.
Разминка 4. Грудь – жим лёжа 3x10, жим на наклонной скамье 2x10. «Бабочка» 3x10. Перекрёстная тяга 3x8.
Разминка 10. «Бабочка» 15 кг x 8. Контрольный срез - грудь (жим лёжа).
Разминка 12. Контрольный срез - спина (нижняя тяга)
Разминка 13. Контрольный срез - Вертикальная тяга (поднимание штанги)
Разминка 14. Контрольный срез - отжимание на брусьях
Разминка 14. Контрольный срез по ОФП.
Разминка 8. Контрольный срез по ОФП. Анатомия человека.
Итоговая аттестация.

Оценка качества освоения программы «Силовая гимнастика»

отслеживание результативности образовательной деятельности по программе	формы контроля	формы фиксации результатов
Входной контроль	сдача нормативов	Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»;
Текущий контроль	сдача нормативов	Педагогическое наблюдение. Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»;
Промежуточный контроль	Устное собеседование сдача нормативов	Задания по разделам программы
Итоговый контроль	Устное собеседование сдача нормативов	Задания по разделам программы

Примерные материалы для промежуточной аттестации

Форма аттестации - аттестация по дополнительной общеразвивающей программе «Силовая гимнастика» проводится в соответствии с содержанием данной программы в виде выполнения нормативов. Выполнение работы базового уровня: индивидуально.

Выполнение работы повышенного уровня: индивидуально.

Многоуровневое задание (по выбору)

Базовый уровень – выполнение упражнений без учета количества выполнений и времени.

Продвинутый уровень – выполнение упражнений с учетом количества упражнений и времени.

Нормативы для обучающихся

Упражнения, 14 лет	Мальчики			Девочки		
	Подтягивание на перекладине	10	8	5		
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58
Упражнения, 15 лет						
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Упражнения, 16 лет	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Упражнения, 17 лет	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

Баллы	Требования к выполнению упражнений (базовый уровень, повышенный уровень)
5	Отличное выполнение упражнений;
4	В выполнении упражнений допущены неточности;
3	Имелись затруднения в выполнении упражнений, продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала

Уровень	Количество баллов базовый уровень	Количество баллов повышенный уровень
Высокий	30-25	30-25
Средний	24-19	24-19
Низкий	18-15	18-15

**Примерные материалы для итоговой аттестации по дополнительной
общеразвивающей программе «Силовая гимнастика»**

Форма аттестации - аттестация по дополнительной общеразвивающей программе «Силовая гимнастика» проводится в соответствии с содержанием данной программы в виде выполнения нормативов. Выполнение работы базового уровня: индивидуально.

Выполнение работы повышенного уровня: индивидуально.

Многоуровневое задание (по выбору)

Базовый уровень – выполнение упражнений без учета количества выполнений и времени.

Продвинутый уровень- выполнение упражнений с учетом количества упражнений и времени.

Нормативы для обучающихся

Упражнения, 14 лет	Мальчики			Девочки		
	Подтягивание на перекладине	10	8	5		
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58
Упражнения, 15 лет	Мальчики			Девочки		
	Подтягивание на перекладине	11	9	6		
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Упражнения, 16 лет	Мальчики			Девочки		
	Подтягивание на перекладине	12	10	7		
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Упражнения, 17 лет	Мальчики			Девочки		
	Подтягивание на перекладине	14	11	8		
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

Баллы	Требования к выполнению упражнений (базовый уровень, повышенный уровень)
5	Отличное выполнение упражнений;
4	В выполнении упражнений допущены неточности;
3	Имелись затруднения в выполнении упражнений, продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала

Уровень	Количество баллов базовый уровень	Количество баллов повышенный уровень
Высокий	30-25	30-25
Средний	24-19	24-19
Низкий	18-15	18-15

Календарный учебный график

Учебная группа №1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09.	13	17.00-17.45	комбинированная	1	Техника безопасности. Первичный инструктаж. Разминка 1.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
2.	09.	15	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
3.	09.	17	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
4.	09.	20	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
5.	09.	22	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
6.	09.	24	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
7.	09	27	17.00-17.45		1	Разминка 7.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
8.	09.	29	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	Проверка практических

								умений и навыков
9.	10	01	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
10.	10	04	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
11.	10	06	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
12.	10	08	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
13.	10	11	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
14.	10	13	17.00-17.45	комбинированная		Разминка 14.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
15.	10	15	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
16.	10	18	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
17.	10	20	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
18.	10	22	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
19.	10	25	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка

								практических умений и навыков
20.	10	27	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
21.	10	29	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
22.	11	01	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
23.	11	03	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
24.	11	08	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
25.	11	10	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
26.	11	12	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
27.	11	15	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
28.	11	17	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
29.	11	19	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков

30.	11	22	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
31.	11	24	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
32.	11	26	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
33.	11	29	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
34.	12	01	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
35.	12	03	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
36.	12	06	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 16.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
37.	12	08	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
38.	12	10	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
39.	12	13	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
40.	12	15	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	Проверка практических

								умений и навыков
41.	12	17	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
42.	12	20	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
43.	12	22	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
44.	12	24	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
45.	12	27	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
46.	01	10	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
47.	01	12	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
48.	01	14	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
49.	01	17	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
50.	01	19	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
51.	01	21	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	Проверка

								практических умений и навыков.
52.	01	24	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	Проверка нормативов. Промежуточная аттестация
53.	01	26	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 12 .	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
54.	01	28	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
55.	01	31	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
56.	02	02	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
57.	02	04	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
58.	02	07	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
59.	02	09	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
60.	02	11	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
61.	02	14	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка

						Промежуточная аттестация.		практических умений и навыков
62.	02	16	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
63.	02	18	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
64.	02	21	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
65.	02	25	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
66.	02	28	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
67.	03	02	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
68.	03	04	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
69.	03	07	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
70.	03	09	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
71.	03	11	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков

72.	03	14	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
73.	03	16	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
74.	03	18	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
75.	03	21	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
76.	03	23	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
77.	03	25	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
78.	03	28	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
79.	03	30	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 16.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
80.	04	01	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
81.	04	04	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
82.	04	06	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	Проверка практических

								умений и навыков
83.	04	08	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
84.	04	11	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
85.	04	13	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
86.	04	15	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
87.	04	18	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
88.	04	20	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
89.	04	22	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
90.	04	25	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
91.	04	27	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
92.	04	29	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
93.	05	04	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	Проверка

								практических умений и навыков
94.	05	06	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
95.	05	11	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
96.	05	13	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
97.	05	16	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
98.	05	18	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 13. Контрольный срез	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
99.	05	20	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 14. Контрольный срез.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
100.	05	23	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 14. Контрольный срез	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
101.	05	25	17.00-17.45	комбинированная	1	Разминка 8. Контрольный срез	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
102.	05	27	17.00-17.45	комбинированная	1	Итоговая аттестация.	Тренажерный зал	Итоговая аттестация Проверка практических умений и навыков

Всего:102 часа

Календарный учебный график
Учебная группа №2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09.	13	17.50-18.35	комбинированная	1	Техника безопасности. Первичный инструктаж. Разминка 1.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
2.	09.	15	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
3.	09.	17	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
4.	09.	20	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
5.	09.	22	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
6.	09.	24	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
7.	09	27	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
8.	09.	29	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
9.	10	01	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
10.	10	04	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
11.	10	06	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
12.	10	08	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков

13.	10	11	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
14.	10	13	17.50-18.35	комбинированная		Разминка 14.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
15.	10	15	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
16.	10	18	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
17.	10	20	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
18.	10	22	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
19.	10	25	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
20.	10	27	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
21.	10	29	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
22.	11	01	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
23.	11	03	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
24.	11	08	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
25.	11	10	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
26.	11	12	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
27.	11	15	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
28.	11	17	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков

29.	11	19	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
30.	11	22	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
31.	11	24	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
32.	11	26	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
33.	11	29	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
34.	12	01	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
35.	12	03	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
36.	12	06	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 16.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
37.	12	08	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
38.	12	10	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
39.	12	13	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
40.	12	15	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
41.	12	17	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
42.	12	20	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
43.	12	22	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
44.	12	24	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков

45.	12	27	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
46.	01	10	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
47.	01	12	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
48.	01	14	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
49.	01	17	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
50.	01	19	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
51.	01	21	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков.
52.	01	24	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	Проверка нормативов. Промежуточная аттестация
53.	01	26	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 12 .	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
54.	01	28	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
55.	01	31	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
56.	02	02	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
57.	02	04	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
58.	02	07	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
59.	02	09	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков

60.	02	11	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
61.	02	14	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 10. Промежуточная аттестация.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
62.	02	16	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
63.	02	18	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
64.	02	21	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
65.	02	25	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
66.	02	28	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
67.	03	02	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
68.	03	04	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
69.	03	07	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
70.	03	09	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
71.	03	11	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
72.	03	14	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
73.	03	16	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
74.	03	18	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
75.	03	21	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков

76.	03	23	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
77.	03	25	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
78.	03	28	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
79.	03	30	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 16.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
80.	04	01	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
81.	04	04	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
82.	04	06	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
83.	04	08	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
84.	04	11	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
85.	04	13	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
86.	04	15	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
87.	04	18	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
88.	04	20	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
89.	04	22	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
90.	04	25	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
91.	04	27	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков

92.	04	29	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
93.	05	04	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
94.	05	06	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
95.	05	11	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
96.	05	13	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
97.	05	16	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
98.	05	18	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 13. Контрольный срез	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
99.	05	20	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 14. Контрольный срез.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
100.	05	23	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 14. Контрольный срез	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
101.	05	25	17.50-18.35	комбинированная	1	Разминка 8. Контрольный срез	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
102.	05	27	17.50-18.35	комбинированная	1	Итоговая аттестация.	Тренажерный зал	Итоговая аттестация Проверка практических умений и навыков
Всего: 102 часа								

Календарный учебный график

Учебная группа №3

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09.	13	18.40-19.25	комбинированная	1	Техника безопасности. Первичный инструктаж. Разминка 1.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
2.	09.	15	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
3.	09.	17	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
4.	09.	20	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
5.	09.	22	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
6.	09.	24	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
7.	09	27	18.40-19.25		1	Разминка 7.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
8.	09.	29	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
9.	10	01	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
10.	10	04	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
11.	10	06	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
12.	10	08	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
13.	10	11	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических

								умений и навыков
14.	10	13	18.40-19.25	комбинированная		Разминка 14.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
15.	10	15	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
16.	10	18	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
17.	10	20	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
18.	10	22	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
19.	10	25	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
20.	10	27	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
21.	10	29	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
22.	11	01	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
23.	11	03	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
24.	11	08	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
25.	11	10	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
26.	11	12	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
27.	11	15	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
28.	11	17	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
29.	11	19	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
30.	11	22	18.40-19.25		1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
31.	11	24	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических

								умений и навыков
32.	11	26	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
33.	11	29	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
34.	12	01	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
35.	12	03	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
36.	12	06	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 16.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
37.	12	08	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
38.	12	10	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
39.	12	13	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
40.	12	15	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
41.	12	17	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
42.	12	20	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
43.	12	22	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
44.	12	24	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
45.	12	27	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
46.	01	10	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
47.	01	12	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
48.	01	14	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
49.	01	17	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	Проверка практических

								умений и навыков
50.	01	19	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
51.	01	21	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков.
52.	01	24	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	Проверка нормативов. Промежуточная аттестация
53.	01	26	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 12 .	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
54.	01	28	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
55.	01	31	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
56.	02	02	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
57.	02	04	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
58.	02	07	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
59.	02	09	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
60.	02	11	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
61.	02	14	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 10. Промежуточная аттестация.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
62.	02	16	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
63.	02	18	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
64.	02	21	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
65.	02	25	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
66.	02	28	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	Проверка практических

								умений и навыков
67.	03	02	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
68.	03	04	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
69.	03	07	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
70.	03	09	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
71.	03	11	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
72.	03	14	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
73.	03	16	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
74.	03	18	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
75.	03	21	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
76.	03	23	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
77.	03	25	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
78.	03	28	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
79.	03	30	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 16.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
80.	04	01	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
81.	04	04	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков

82.	04	06	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
83.	04	08	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
84.	04	11	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
85.	04	13	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
86.	04	15	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
87.	04	18	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
88.	04	20	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
89.	04	22	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
90.	04	25	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
91.	04	27	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков

92.	04	29	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
93.	05	04	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
94.	05	06	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
95.	05	11	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
96.	05	13	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
97.	05	16	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
98.	05	18	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 13. Контрольный срез	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
99.	05	20	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 14. Контрольный срез.	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
100.	05	23	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 14. Контрольный срез	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков
101.	05	25	18.40-19.25	комбинированная	1	Разминка 8. Контрольный срез	Тренажерный зал	Проверка практических умений и навыков

102.	05	27	18.40-19.25	комбинированная	1	Итоговая аттестация.	Тренажерный зал	Итоговая аттестация Проверка практических умений и навыков
Всего: 102 часа								

Организационно-педагогические условия реализации программы

Возраст обучающихся.

По программе могут заниматься обучающиеся с 14 до 17 лет.

Категория обучающихся.

К освоению дополнительной общеразвивающей программы допускаются любые лица, в соответствии с медицинским заключением об отсутствии противопоказаний к занятиям физкультурно-спортивной направленности. Количественный состав групп формируется в соответствии с учетом вида деятельности по норме наполняемости и составляет 12 человек.

В секции занимаются юноши и девушки. Учитывая особенности развития юношей и девушек, происходит дифференцированный подход к физическим упражнениям.

Сроки реализации программы – 1 год:

Общий объем реализации дополнительной общеразвивающей программы за учебный год – 102 часов.

Формы занятий.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторная.

Форма организации занятий – в группах, подгруппах.

Занятия могут быть:

- тренировочное занятие
- беседы, викторины;
- игровые программы, огоньки;
- показательное выступление перед родителями, другими учащимися, тестирование;
- соревнования;

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному (академическому) часу (102 ч. в год).

Учебный час составляет 45 минут, перерыв не менее 10 минут.

Структурное подразделение, реализующее программу

Центр военно-патриотического воспитания «Авангард».

Методическое обеспечение программы

№	Раздел. Тема	Формы занятий	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Форма подведения итогов по каждому разделу, теме
1.	Техника безопасности. Первичный инструктаж. Разминка 1. Контрольный срез по ОФП. Грудные мышцы- жим штанги 10-12-8. Гантели, лёжа разводка 15-12-10. Стрейч.	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Спортивный инвентарь		https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-kompleksi-silovih-uprazhneniy-932094.html	Устный опрос
2.	Разминка 2. Мышцы спины - подтягивание грифа к груди, тяга за голову. Комплекс фитбол. Разводы гантелей лёжа. Анатомия человека.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
3.	Разминка 3. Плечи – дельтовидная 12-10-8. Жим из-за головы 12-10-8. Гиперэкстензия.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой Плакаты по анатомии человека Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Устный опрос Упражнения

4.	Разминка 4. Подъём гантелей в стороны 15-12-10. Бицепс тренажёр 12-10-8. Спина – тренажёр «бабочка» 12-10-8. Комплекс П. Брегга.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
5.	Разминка 5. Растяжка икроножных. Растяжка черырёхглавой, подколенной, паховых мышц. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
6.	Разминка 6. Жим гантели на скамье 3x10. Верх спины – тяга в положении сидя 3x8. Тяга гантели - трицепс 3x10.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
7.	Разминка 7. Тяга сверху на грудь. Тяга за голову 3x8. Подтягивание грифа 3x8.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
8.	Разминка 8. Фронтальное подтягивание	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения

	(девушки) 3x8. Пулlover поднимание гантели над головой 3x12 стрейч						
9.	Разминка 9. плечевой жим со штангой 3x10 Шраги с гантелями 4x10 Вертикальная тяга. Фитбол.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
10.	Разминка 10. Разведение рук с гантелями 3x10 Боковой подъём гантелей 3x10 Трицепсы на тренажере 4x8	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
11.	Разминка 11. Отведение руки с гантелью 10-8- 5. Отжимание на брусьях 2x10.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Устный опрос
12.	Разминка 12. Переменный подъём гантелей - бицепс 2x10. Французский жим 2x10. Жим лёжа на спине 12-10-8. Комплекс фитбол.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения

13.	Разминка 13. Попеременный подъём гантелей - бицепс 3x10. Вертикальная тяга 3x10. Грудь – тренажёр «бабочка». Комплекс Стоппарда.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
14.	Разминка 14. Тяга в положении сидя 3x12. Подъём штанги - бицепсы 2x12. Подъём гантели 2x12. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
15.	Разминка 15. Французский жим 1x10. Подъём штанги - бицепсы 1x10. Разгибание рук на тренажёре 1x10. Комплекс П. Брега.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
16.	Разминка 7. Предплечья - гантели 2x10. Тяга сверху 2x10. Работа на пресс 2x15. Боковые наклоны 3x10.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
17.	Разминка 8.	Комбинированная	Практические	Спортивный			Упражнения

	Экзистенция - поясница 3x10. Становая тяга на прямых ногах 2x10. Работа на запястья 3x10. КСУ.			инвентарь			
18.	Разминка 9. Ягодицы, бёдра - тренажёр - жим ногами 3x10. Комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд. Отведение рук с гантелью за голову 2x10. Комплекс П. Брегга.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
19.	Разминка 10. Квадрицепс - приседание со штангой на плечах 3x10. Разгибание ног на тренажёре (3x10). Шраги 3x10. Комплекс на пресс 5x10.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
20.	Разминка 11. Жим ногами 3x10. Разгибание ног - квадрицепс 2x10. Выпады в движении с	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды		https://strelnikova.ru/	Упражнения

	грифом 2x12. Кросс-тренинг для мышц пресса и спины.						
21.	Подколенная область 2x12. Сгибание ног лёжа на животе 2x12. Сгибание ног сидя. Стейч.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды		https://strelnikova.ru/	Упражнения
22.	Разминка 13. Икры ног подъём на носки, ходьба на носках. Принципы разработки программ по атлетике.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
23.	Разминка 3. Грудь – жим штанги лёжа 12- 10-8. Спина – подтягивание к груди средним хватом 3x10. Плечи (дельта) жим из-за головы широким хватом 12-10-8.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
24.	Разминка 4. Разводки гантелей лёжа - скамья 15-12-10. Тяга за голову широким хватом	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

	12-10-8. КСУ.						
25.	Разминка 5. Плечи-подъём гантелей в стороны 15-12-8. Жим ногами лёжа 20-15-10. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
26.	Разминка 6. Мышцы живота-подъём согнутых ног в висе 3x20. Бицепс (сгибание рук на тренажёре 12-10-8). Фитбол.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды			Упражнения
27.	Разминка 7. Грудь -жим штанги лёжа 12-10-8. Сведение рук «бабочка» 12-10-8. Жим на верхнем блоке 15-12-8.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
28.	Разминка 8. Предплечье хват сверху 15-12-10. Ноги жим 12-10-8. Комплекс Фитбол.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
29.	Разминка 9. Спина – тяга на верхнем блоке груди 12-10-8. КСУ.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

30.	Разминка 10. Грудь развод гантелей лёжа 12-10-8. Спина – тяга гантелей к животу, стоя в наклоне 12-10-8. Мышцы ног- присед со штангой на плечах 15-12-10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды		https://strelnikova.ru/	Упражнения
31.	Разминка 11. Плечи – дельта-жим гантелей сидя 12-10-8. Ноги – приседание со штангой на плечах 15-12-10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды			Упражнения
32.	Разминка 12. Мышцы живота-пресс лёжа 3x15. Подъём туловища на наклонной скамье 3x20. Комплекс П.Брегга.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды			Упражнения
33.	Разминка 13. Бицепс – сгибание рук с гантелями сидя 15-12-10. Трицепс – тяга	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

	на нижнем блоке 12-10-8. Комплекс Стоппарда.						
34.	Разминка 14. Упражнения для развития основных мышечных групп. Квадрицепс (четырёхглавая мышца бедра) – присед со штангой 3x15. Двуглавая мышца бедра сгибание ног на тренажёре 3x15. КСУ.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
35.	Разминка 15. Грудь – жим на скамье 2x10. Перекрёстная тяга 2x8. Спина – тяга в положении лёжа 3x10. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
36.	Разминка 16. Грудь «бабочка» 2x10. Жим на скамье 3x8. Спина – верхняя часть 1x10. Дыхательная гимнастика.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

37.	Разминка 10. Спина – тяга в положении сидя 3x10. Фронтальное подтягивание 3x10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
38.	Разминка 11. Верхняя тяга 12-10-8. Плечи – дельта – плечевой жим со штангой. Фронтальный подъём. Комплекс Стоппарда.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
39.	Разминка 1. Мышцы спины 12-10-8 (тренажёр). Экзистенция 3x10 (поясница). КСУ. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды			Упражнения
40.	Разминка 2. Плечи жим 3x10. Фронтальный подъём 2x10. Разводка гантелей 2x10. Дыхательная гимнастика.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://infourork.ru/metodicheskoe-posobie-kompleksi-silovih-uprazhneniy-932094.html	Упражнения
41.	Разминка 3. Трапеция – вертикальная тяга 2x10.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

	Шаги 3x8. Пресс 3x15. КСУ.						
42.	Разминка 4. Трицепсы – французский жим лёжа 15-12-10. Отжимание на брусьях 3x10. Разводка гантелей лёжа 2x10. Дыхательная гимнастика.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
43.	Разминка 5. Инструкция последовательно сти по базовым упражнениям. Трицепс – жим штанги узким хватом 3x10.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды		http://www.pilates.net.ru/index.htm	Упражнения
44.	Разминка 9. Пресс (прямая и косая) 3x10. Мышцы предплечья - сгибание рук в лучезапястном суставе 3x10 . Бицепс - сгибание рук со штангой 12 -10-8. Верх спины - подтягивание к груди 12-10-8	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

	(узким хватом, средним хватом) 12-10-8. Жим гантелей вверх стоя сидя 12-10-8.						
45.	Разминка 10. Спина - подтягивание к груди узким хватом 3x10. Подтягивание за голову широким хватом 3x10. Грудные мышцы «бабочка» 3x(12-10-8).	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды		https://strelnikova.ru/	Упражнения
46.	Разминка 11. Мышцы голени (икроножная камбаловидная) - подъем на носки в тренажере 3x(12-10-8). Двуглавая мышца бедра - Сгибание ног в тренажере лежа на животе 12-10-8. Гиперэкстензия 3x 10. Комплекс пилатес .	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
47.	Разминка 12. Ноги (квадрицепс) -	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения

	приседание со штангой на плечах 3x15. Жим ногами в тренажере 3x 15. Комплекс Стоппард.						
48.	Разминка 13. Грудные мышцы - жим штанги лежа на наклонной скамье 3x10. Разводы гантелей лежа 3x10. Тестирование на растяжку.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			упражнения
49.	Разминка 14. Грудь - Сведение рук на блоках «бабочка» 15-12-10. Жим гантелей на наклонной скамье 15-12-10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
50.	Разминка 15. Мышцы верха спины - тяга за голову широким хватом 15-12-10. Трицепс - жим штанги лежа узким хватом 15-12-10.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, стенды			Упражнения

	Жим штанги лежа узким хватом 15-12-10. И.п. в упоре на брусьях отжимание 3x10.						
51.	Разминка 1. Предплечья (тренажёр) - хват сверху сгиб рук 15-12-10. Пресс (прямая и косая мышцы) скручивание туловища в тренажере 3x10. Комплекс фитбол.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
52.	Разминка 2. Создание своей программы. Основные базовые - из 10 упр. Жим на скамье Сведение рук «бабочка» 12-10-8. Плечевой жим 12-10-8. Промежуточная аттестация	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды		https://strelnikova.ru/	Сдача нормативов
53.	Разминка 12 . Программа жимов -жим на скамье 2x10. тяга сидя	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, использование таблиц			Упражнения

	2x10, тяга сверху 2x10, подъем на бицепс 2x10.						
54.	Разминка 3. Работа своим весом - КСУ. Выпады 4x15. Приседание 3x15. Становая тяга с прямыми ногами 2x15.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
55.	Разминка 4. Подтягивание 2x12. Тяга сверху 3x10. Подъем грифа на бицепсы 3x12.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды		https://strelnikova.ru/	Упражнения
56.	Разминка 5. Кардио-аэробика 15 мин. Комплекс С.М. Бубновского. Бицепс – сгибание рук на тренажёре. Анатомия человека.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			упражнения
57.	Разминка 6. Подтягивание 3x10. Пресс 3x10. Отжимание 3x15. Ноги (присед) 3x10. Жим ногами 3x10. Становая тяга 2x10.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

58.	Разминка 7. Жим на скамье 3x 8. Плечевой жим 2x 8. Отжимание на тренажере 2x10. Упражнения с гирей.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды		https://strelnikova.ru/	Упражнения
59.	Разминка 8. Жим к низу 2x10. Тяга сидя 2x10. Подъём гантелей 2x10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
60.	Разминка 9. Плечевой жим 15-12-10. Разведение рук (гантели) 4x12/15-12-10. Шраги 4x12. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
61.	Разминка 10. Жим лежа 3x10. Жим гантелей 3x10. Упражнения с гирей. Промежуточная аттестация.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
62.	Разминка 11. Техника безопасности. Тяга в положении сидя 2x8. Жим в положении лежа	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

	– скамья 2x15. Комплекс П. Брэга.						
63.	Разминка 12. Сведение рук лежа 3x10. Перекрестная тяга 12-10-8. Спина - нижняя тяга 3x15. Тяга гантели 3x10.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
64.	Разминка 13. Тяга сверху (тренажер) 15- 12-10. Подтягивание 3x10. Плечевой жим гантелей 15-12-10.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		http://www.pilates.net.ru/index.htm	Упражнения
65.	Разминка 14. Плечевой жим со штангой 15- 12-10. Фронтальный подъем 3x10. Тяга гантели трицепс 15-12- 10. Бег 6 минут.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды			Упражнения
66.	Разминка 15. Перекрестная тяга 2x 8. «Бабочка» 15- 12-10. Тяга сверху на тренажере 15-12- 10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

67.	Разминка 1. Подтягивание 3х10. Тяга сверху 3х15. Пулlover 15-12- 10. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
68.	Разминка 2. Плечевой жим штанга 15-12-10. Фронтальный подъем 12-10-8. Упражнения с гирей. Комплекс П. Брэга.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
69.	Разминка 3. Французский жим 12-10-8. Отжимание на брусках 3х10. КСУ. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды			Упражнения
70.	Разминка 4. Отжимание на полу 3х10, от скамьи 3х10. Отведение рук - гантель за голову 3х10. Комплекс Стоппарда.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf	Упражнения
71.	Разминка 4. Отжимание 2х15. Планка 30 сек. Приседание со штангой (квадрицепс) 15-	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf	Упражнения

	12-10. Сгибание ног в тренажере 15-12-10..Мышцы голени 3x10.						
72.	Разминка 5.Разгибание ног в тренажере 15-12-10. Упражнения с гирями. Сгибание ног в тренажере лёжа на животе 15-12-10. Силовая пирамида – 5 упр.	Комбинированная	Практические	спортивный инвентарь		http://www.pilates.net.ru/index.htm	Упражнения
73.	Разминка 6. Гиперэкстензия (спина) 3x10. Тяга штанги с прямыми ногами 15-12-10. Становая тяга 15-12-10.	Комбинированная	Практические	спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
74.	Разминка 7. Грудь - жим лежа штанги 15-12-10. Разводы гантелей 15-12-10. Сгибание и разгибание рук на брусьях 3x10. Стрейч.	Комбинированная	Практические	спортивный инвентарь			Упражнения
75.	Разминка 12. Отжимание от	Комбинированная	Практические	спортивный инвентарь			Упражнения

	скамьи 3x10. Базовые упражнения ОФП. Пилатес.						
76.	Разминка 13. Жим ногами 3x10. Разгибание ног 2x10 Упражнения для бедер в 4-х направлениях. Пилатес.	Комбинированная	Практические	спортивный инвентарь		http://www.pilates.net.ru/index.htm	Упражнения
77.	Разминка 14. Подколенная - сгибание ног лёжа 3x10. Сгибание одной ногой 3x10. Становая тяга с прямыми ногами 15-12-10. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
78.	Разминка 15. Подъём на носках 2x12. Жим лёжа 2x10. Перекрестная тяга 2x8. Спина – тяга положение сидя 3x10. Пресс 3x10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды			Упражнения
79.	Разминка 16. Комплекс на мышцы живота.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц, спортивный		https://strelnikova.ru/	Упражнения

	Комплекс на плечевой пояс 3x10. Мышцы живота 3x10. Силовая пирамида 5 упр.			инвентарь			
80.	Разминка 4. Экзистенция (поясница) 3x10. Тяга гири одной рукой к животу 3x10. Наклоны с гирями вперёд 10 раз.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
81.	Разминка 5. Присед с гирей 3x10. Квадрицепс 10-12-10. Плечевой пояс на тренажёре 15-12-10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyeninVA.pdf	Упражнения
82.	Разминка 6. Мышцы верха спины (тренажёры) 15-12-10. Приседание с гирей у плеч 8-10 раз. Наклоны с гирями вперёд ноги прямые 8-10.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды			Упражнения
83.	Разминка 7. Икры ног (подъём на	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой, спортивный		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/20	Упражнения

	носок, носки) 2x12. Подколенная – сгибание ног лёжа, сидя – 2x12.становая тяга с прямыми ногами 2x12.			инвентарь		18sobyeninVA .pdf	
84.	Разминка 8. Квадрицепсы – жим ногами 3x10, разгибание ног 2x10. Упр. для бёдер 4x направлениях 1x10. Выпад 3x15.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц, спортивный инвентарь		https://strelnik ova.ru/	Упражнения
85.	Разминка 9. Комплекс нижней части тела (ягодицы, бёдра) - жим ногами 4x10, становая тяга 2x10, отведение ног назад 3x10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц, спортивный инвентарь			Упражнения
86.	Разминка 10. Спина- становая тяга на прямых ногах 2x10. Разгибание спины 2x10. Экзистенция 3x10. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой , спортивный инвентарь		http://www.pil ates.net.ru/inde x.htm	Упражнения
87.	Разминка 11.	Комбинированная	Практические	спортивный		https://strelnik	Упражнения

	Пресс – скручивание 2х12, скручивание с поворотами 2х15, подъём таза 1х15. КСУ. Пилатес.			инвентарь, использование таблиц		ova.ru/	
88.	Разминка 12. Упражнения для запястий. Тяга в положении сидя 2х10. Упр. Для бицепсов 3х10. Предплечья – хват сверху 2х10. Стрейч. Комплекс Стоппарда.	Комбинированная	Практические	спортивный инвентарь, использование таблиц			Упражнения
89.	Разминка 13. Бицепсы – 1х12, попеременный подъём гантелей 1х12. Спина 3х10. Концентрированный подъём (гантели) 3х10. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой , спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
90.	Разминка 14. Подъём штанги на бицепс 3х10. Сгибание рук на блоке 15-12-10. Попеременный подъём гантелей	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения

	на бицепс 3x10. Дыхательная гимнастика.						
91.	Разминка 15. Отведение рук с гантелью 3x10. Отведение руки с гантелью за голову 3x10. Отжимание на брусьях 3x15. Отжимание от скамьи 3x10. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, тестовые задания			Упражнения
92.	Разминка 1. Французский жим 3x10. Разгибание рук на тренажёре 3x15. «Бабочка» 2x8. Растяжка (шведская стенка).	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой, спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
93.	Разминка 2. Трапеция – шраг с грифом 3x10, шраг с гантелями 3x10. Вертикальная тяга 3x10. Плечевой жим 15-12-10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
94.	Разминка 3. Плечи – жим гантелей 3x10.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы,			Упражнения

	Жим со штангой 3х10. Фронтальный подъём 2х10. Боковой подъём 2х10. Бег 6 мин.			стенды			
95.	Разминка 4. Грудь – жим лёжа 3х10, жим на наклонной скамье 2х10. «Бабочка» 3х10. Перекрёстная тяга 3х8.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
96.	Разминка 10. «Бабочка» 15 кг х 8. Контрольный срез - грудь (жим лёжа).	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой , спортивный инвентарь			Упражнения
97.	Разминка 12. Контрольный срез - спина (нижняя тяга)	Комбинированная	Практические	спортивный инвентарь			Упражнения
98.	Разминка 13. Контрольный срез - Вертикальная тяга (поднимание штанги)	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды			Упражнения
99.	Разминка 14. Контрольный срез - отжимание на брусьях	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой , спортивный инвентарь		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf	Упражнения

100.	Разминка 14. Контрольный срез по ОФП.	Комбинированная	Практические	спортивный инвентарь			Упражнения
101.	Разминка 8. Контрольный срез по ОФП. Анатомия человека.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой , спортивный инвентарь		https://strelnikova.ru/	Упражнения
102.	Итоговая аттестация.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, использование таблиц			Упражнения, сдача нормативов

Список литературы для педагога

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: практическое пособие. – М.:АРКТИ, 2005, – 176с.
2. Боровков Ю.А., Легорнев С.Ф., Черепашенец, Технический справочник учителя труда. М., Просвещение,1980г.
3. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: издательский центр «Академия» 2002г. – 240с.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: издательский центр «Академия» 2000г. –264с.
5. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. Методическое пособие, Часть II. Физиологические и психологические аспекты здоровьесберегающего урока / Авторы, составители: Т.Н. Семенкова, Н.А. Заруба, О.А. Никифорова, А.И. Федоров; под редакцией Э.М. Казина – 2 издание, стереотипное. Кемерово: Издательство КРИПКиПРО,2005. с.15.
6. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы применения: Методические рекомендации / Под редакцией Безруких М.М., Сонькина В.Д. – М. – Педагогика, 2002.– 254с.
7. Казин Э.М., Адаптация и здоровье / Э.М. Казин, С.Б. Лурье, С.И. Петухов, Т.М. Чурекова и др. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2003. – 301с.
8. Минаев Б.Н., Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян.- Москва: Просвещение, 1989 г.
9. Ошкина, А. А. Двигательная среда как фактор оздоровления дошкольников в рамках здоровьесберегающих технологий, А. А. Ошкина, Педагогическое образование и наука, 2008 № 6
10. Поль Брэгг., Позвоночник- ключ к здоровью,-М.; Наука; 1995г.
11. Потанчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие. Методическое руководство, практические комплексы,- СПб.; 2005г.
12. Родионов Е.В., Физкультурное образование; программа для учащихся 1-11 классов, Центр внедрения педагогического опыта- СПб.; 1999г.
13. Сытин Г.Н., Библиотека нетрадиционной профилактической медицины. Методика проведения аутогенной тренировки- СПб.; Наука; 1998г.
14. Сэндлер Дэвид, Силовая тренировка. Понятные детальные инструкции; пер. с англ. Ф.А. Айвазяна. - Москва, Астрель: АСТ, 2009 г.
15. Хилалутдинова, А. М. Игровая технология как здоровьесберегающий фактор в обучении и развитии младших школьников / А. М. Хилалутдинова , Начальная школа, 2008 № 7
16. Холодов М.К., Кузнецов В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта. М.: издательский центр «Академия» 2000г. 480с.

Список литературы для обучающихся

1. Брыкина Н.Т., Жиренко О.Е., Барылкина Л.П. Нестандартные и интегрированные уроки по курсу “Окружающий мир”. “Вако”, Москва, 2004 год. (Стихи)
2. Нефедова Е., Узорова О. Большая книга загадок. “Планета детства”, Москва, 2001 год.
3. Физкультура и спорт, - журнал.
4. Фитнес,- журнал.

Электронные ресурсы и интернет-источники.

<https://strelnikova.ru/>

<http://www.pilates.net.ru/index.htm>

<https://igordanyk.ucoz.ru/>

Оценочные материалы

Мониторинг результатов обучения по общеразвивающей программе «Силовая гимнастика». Для определения уровня освоения предметной области общеразвивающей программы и степени сформированности основных компетентностей педагог дополнительного образования 2 раза в год заносит данные об обучающихся в таблицу. По сумме баллов определяется результат. Приложение 1. Диагностическая карта №1.

Технология определения результатов обучения учащихся представлена в таблице-инструкции, содержащей показатели, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, возможное количество баллов, методы диагностики. (Приложение 2).

М О Н И Т О Р И Н Г результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	практически не усвоил теоретическое содержание программы; овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; объем усвоенных знаний составляет более ½; освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение , тестировани е, контрольны й опрос и др.
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	не употребляет специальные термины; знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; сочетает специальную терминологию с бытовой; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	0 1 2 3	Наблюдение , собеседован ие
П р а к т и ч е с к а я п о д г о т о в к а				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	практически не овладел умениями и навыками; овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение , контрольное задание
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	не пользуется специальными приборами и инструментами; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; работает с оборудованием с помощью педагога; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей	0 1 2 3	Наблюдение , контрольное задание
О с н о в н ы е к о м п е т е н т н о с т и				

<p><i>Коммуникативные</i></p> <p>Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей</p>	<p>Адекватность восприятия информации идущей от педагога</p>	<p>объяснения педагога не слушает, учебную информацию не воспринимает;</p> <p>испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию;</p> <p>слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании</p> <p>и контроле, иногда принимает во внимание мнение других;</p> <p>сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнения других.</p>	<p>0 1 2 3</p>	
<p><i>Организационные</i></p> <p>Организовывать свое рабочее (учебное) место</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать свое рабочее место к деятельности и убирать за собой</p>	<p>рабочее место организовывать не умеет;</p> <p>испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога;</p> <p>организовывает рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога;</p> <p>самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой</p>	<p>0 1 2 3</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>Планировать и организовать работу, распределять учебное время</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время</p>	<p>организовывать работу и распределять время не умеет;</p> <p>испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога и родителей;</p> <p>планирует и организовывает работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога и родителей;</p> <p>самостоятельно планирует и организовывает работу, эффективно распределяет и использует время.</p>	<p>0 1 2 3</p>	
<p>Аккуратно, ответственно выполнять работу</p>	<p>Аккуратность и ответственность в работе</p>	<p>безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится;</p> <p>испытывает серьезные затруднения при необходимости работать аккуратно, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога;</p> <p>работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога;</p> <p>аккуратно, ответственно выполняет работу, контролирует себя сам.</p>	<p>0 1 2 3</p>	
<p>Соблюдения в процессе деятельности правила безопасности</p>	<p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным</p>	<p>правила ТБ не запоминает и не выполняет;</p> <p>овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой;</p> <p>объем усвоенных навыков составляет более 1/2;</p>	<p>0 1 2 3</p>	<p>Наблюдение, собеседование</p>

	требованиям	освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой, за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы.		
--	-------------	---	--	--

Мониторинг развития качеств личности обучающихся. Формирование личностных качеств – процесс длительный, он носит отсроченный характер. Выявить и оценить личностные качества сложно. Педагогам дополнительного образования предлагается методика «Изучение качеств личности воспитанников», разработанная на основе метода изучения воспитанности школьников М.И. Шиловой. По сумме баллов определяется результат. Диагностическую карту №2 заполняем на основании критериев, признаков проявления качеств личности, обозначенных в методике (Приложение №2). Каждый педагог может выбирать именно те качества, которые наиболее эффективно развиваются в рамках реализуемой им общеразвивающей программы, либо заполнять таблицу целиком. Педагоги заполняют таблицу трижды в год: в течение первого месяца после комплектования и начала работы группы (сентябрь, октябрь), в начале второго полугодия (январь), в конце учебного года (апрель, май). В качестве методов диагностики личностных изменений обучающихся используются наблюдение (основной метод), диагностическая беседа, метод рефлексии. По желанию педагогов могут использоваться методы анкетирования, тестирования, незаконченных предложений.

Диагностическая карта №2. Результаты мониторинга развития качеств личности обучающихся

№	Фамилия, имя	Активность, организаторские способности			Коммуникативные навыки, коллективизм			Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность			Нравственность, гуманность		
		дата заполнения			дата заполнения			дата заполнения			дата заполнения		

МОНИТОРИНГ
развития качеств личности обучающихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	ярко проявляются 3 балла	проявляются 2 балла	слабо проявляются 1 балл	не проявляются 0 баллов
1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Малоактивен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответствен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.

4. Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям,	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромн, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерн с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
-------------------------------	---	---	---	--

Контрольный срез по силовому тренингу

Кг/ко-во подъёмов в одном подходе	Возраст, лет														
	14			15			16			17			18		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Грудь (жим лёжа)	40 кг x 2	30 кг x 2	15 кг x 1	45 кг x 2	35 кг x 2	20 кг x 1	47 кг x 2	37 кг x 2	22 кг x 1	49 кг x 2	39 кг x 2	24 кг x 1	51 кг x 2	41 кг x 2	26 кг x 1
Спина (нижняя тяга)	20 кг x 3	17 кг x 3	15 кг x 2	25 кг x 3	23 кг x 3	20 кг x 2	30 кг x 3	27 кг x 3	25 кг x 2	30 кг x 3	27 кг x 3	25 кг x 2	35 кг x 3	33 кг x 3	30 кг x 2
Вертикальная тяга (поднимание штанги)	15 кг x 3	13 кг x 3	11 кг x 2	15 кг x 4	13 кг x 4	11 кг x 3	20 кг x 4	18 кг x 4	15 кг x 2	20 кг x 4	18 кг x 4	15 кг x 2	25 кг x 4	25 кг x 2	23 кг x 3
Отжимание на брусьях	15 раз	12 раз	10 раз	20 раз	18 раз	16 раз	20 раз	18 раз	16 раз	25 раз	23 раз	21 раз	30 раз	27 раз	20 раз

«5»	Продвинутый уровень
«4»	Базовый уровень



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Межшкольный учебный комбинат»
Центр военно-патриотического воспитания «Авангард»**

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
Протокол №1 от 20 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
*приказом МАУДО «МУК»
от 1 сентября 2021 г. №221*

РАССМОТРЕНО
На Совете ученического
самоуправления
Протокол №1 от 1 сентября 2021 г.

**Рабочая программа воспитания
к дополнительной общеразвивающей программе
«Силовая гимнастика»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 9-11- лет

Автор программы:
Михайлова С.Н., методист

1. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа «Силовая гимнастика» реализуется на базе Центра военно-патриотического воспитания «Авангард». Под военно-патриотическим воспитанием обучающихся понимается управляемый процесс их личностного развития, связанный с формированием патриотического сознания, готовности к выполнению задач по обеспечению вооруженной защиты Отечества и его национальных интересов. Структура военно-патриотического воспитания подростков включает в себя комплекс воспитательных задач, связанных с формированием:

- потребности стать патриотом;
- патриотического мировоззрения и патриотических чувств;
- уважения к Вооруженным Силам России и их боевым традициям, интереса к изучению военного дела;
- морально-психологических качеств, необходимых при выполнении задач по обеспечению вооруженной защиты Отечества и его национальных интересов;
- знаний основ военного дела и умений применять их на практике

Патриотическое воспитание подрастающего поколения всегда являлось одной из важнейших задач современной школы, ведь детство и юность – самая благодатная пора для привития священного чувства любви к Родине. Под патриотическим воспитанием мы понимаем постепенное и неуклонное формирование у учащихся любви к своей Родине. Патриотизм - одна из важнейших черт всесторонне развитой личности. У школьников должно вырабатываться чувство гордости за свою Родину и свой народ, уважение к его великим свершениям и достойным страницам прошлого.

Военно-патриотическое воспитание – это составная часть патриотического воспитания обучающихся. Военно-патриотическое воспитание - многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность образовательного учреждения, по формированию у молодежи высокого патриотического сознания, возвышенного чувства верности к своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

Цель работы по военно-патриотическому воспитанию - развитие у учащихся школы гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у нее профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, особенно в процессе военной и других, связанных с ней, видов государственной службы.

Для достижения этой цели требуется выполнение следующих основных задач:

- утверждение в сознании и чувствах учащихся патриотических ценностей, взглядов и убеждений, уважения к культурному и историческому прошлому России, к традициям;

- создание системы военно-патриотического воспитания, обеспечивающей условия развития у учащихся верности к Отечеству, готовности к достойному служению обществу и государству;

- создание механизма, обеспечивающего эффективное функционирование целостной системы военно-патриотического воспитания.

3. НАПРАВЛЕНИЯ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическая реализация цели и задач военно-патриотического воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы:

направление	цель	задачи	формы
Учебно-познавательное	формирование гармонично развитой личности, способной творить и строить достойную жизнь в современных условиях	интеллектуальное развитие школьника; — развитие духовных качеств; — развитие духовных потребностей.	беседы, уроки гражданственности, нравственно-правовые занятия
Культурно-просветительское		воспитание любви к своей Родине; — раскрытие творческих потенциалов каждого ребенка; — раскрытие способностей	уроки Мужества, Вахты Памяти, экскурсии.
Нравственно-патриотическое		— воспитание твердой патриотической позиции; — развитие интереса к явлениям общественной жизни	празднование памятных дат, проведение выставок, викторин, конкурсов, просмотров видеофильмов
Трудовое		— формирование положительного отношения к труду	социальные проекты
Физкультурно-оздоровительное		— формирование потребности в здоровом образе жизни	акция «Здоровым быть здорово». Спортивные соревнования.

Содержание военно-патриотического воспитания, определяемое его целью и задачами, обуславливается особенностями, динамикой и уровнем развития нашего общества, состоянием его экономической, духовной, социально-политической и других сфер жизни, проблемами формирования подрастающего поколения, главными тенденциями развития этого процесса. Только сформировав личность гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, интересами, установками, мотивами деятельности и поведения, можно рассчитывать на успешное решение конкретных задач по подготовке к реализации функции защиты Отечества, к военной и другим, связанным с ней, видам государственной службы.

Специфический компонент военно-патриотического воспитания характеризуется конкретной и деятельностной направленностью. Практическая реализация этого содержания призвана обеспечить: глубокое понимание каждым обучающимся своей роли и места в служении Отечеству, основанном на высокой личной ответственности за выполнение требований военной и государственной службы; убежденность в необходимости выполнения функции защиты Отечества в современных условиях; формирование основных качеств, свойств, навыков, привычек, необходимых для успешного выполнения обязанностей в рядах Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов. Основой содержания специфического компонента является любовь к Отечеству, верность гражданскому и воинскому долгу, воинская честь, храбрость, стойкость, самоотверженность, доблесть, мужество, взаимовыручка. Среди ценностей, наиболее полно представляющих эти сферы, выделяется патриотизм, который является стержнем содержания военно-патриотического воспитания.

4. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ САМОАНАЛИЗА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы, являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение, как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между школьниками и педагогами;

- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности;

- принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития школьников, ориентирующий экспертов на понимание того, что личностное развитие школьников – это результат как социального воспитания (в котором школа участвует наряду с другими социальными институтами), так и стихийной социализации и саморазвития детей.

Основными направлениями анализа организуемого в Центре «Авангард» воспитательного процесса:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития ребят.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития школьников каждого класса.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение, диагностика «Уровень воспитанности».

2. Состояние совместной деятельности детей и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в школе интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Способами получения информации о состоянии организуемой в школе совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы с ребятами и их родителями, педагогами, лидерами ученического самоуправления, при необходимости – их анкетирование.

Внимание при этом сосредотачивается на вопросах, связанных с

- качеством проводимых мероприятий;
- качеством существующего ученического самоуправления;
- качеством проводимых экскурсий, экспедиций, походов;
- качеством взаимодействия педагогов Центра «Авангард» и семей обучающихся.

Итогом самоанализа воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу, и проект направленных на это управленческих решений.

**5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

1. Мероприятия				
1)	Тема	Участники	Сроки	Ответственные
2)	Проведение с обучающимися беседы: «Правила поведения учащихся в МАУДО «МУК»	Обучающиеся Центра «Авангард»	Сентябрь 2021	Михайлова С.Н.
3)	Беседа по нравственно-правовому воспитанию подростков «Толерантность», посвященная международному дню толерантности	обучающиеся	Ноябрь 2021	Бобков А.И.
4)	Лекция-беседа, посвященная Дню народного единства	обучающиеся	Ноябрь 2021	Бобков А.И.
5)	Конкурс «Новогодние подарки»	обучающиеся МАУДО «МУК»	Декабрь 2021	Михайлова С.Н.
6)	Проведение с обучающимися беседы о здоровом образе жизни	обучающиеся	Сентябрь 2021	Кукушкина Н. В.
7)	Соревнования по гиревому спорту	обучающиеся	Апрель 2022	Кукушкина Н. В.
8)	Викторина «Звездный час» по основным событиям Великой Отечественной войны	обучающиеся	Февраль 2022	Михайлова С.Н.
2. Митинги				
1)	Участие в митинге, посвященном 33-летию вывода советских войск из Афганистана	обучающиеся и работники Центра «Авангард»	15 февраля	Самойлов А.В.
2)	Участие в митинге, посвященном 78-летию снятия Блокады	обучающиеся и работники Центра «Авангард»	январь	Самойлов А.В.

	Ленинграда			
3)	Участие в митинге, посвященном освобождению малолетних узников концентрационных лагерей от немецко-фашистских захватчиков	обучающиеся и работники Центра «Авангард»	апрель	Самойлов А.В.
4)	Участие в митинге, посвященном Дню освобождения Киришской земли от немецко-фашистских захватчиков.	обучающиеся и работники Центра «Авангард»	4 октября	Самойлов А.В.
5)	Участие в митинге, посвященном 77-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне	обучающиеся и работники Центра «Авангард»	май	Педагоги – организаторы
3.Акции				
1)	Организация и проведения акции «Голубь мира»	обучающиеся и работники Центра «Авангард»	май	Михайлова С.Н.
3)	Организация и проведение акции «Свеча памяти»	обучающиеся общеобразовательных организаций	22 июня 27 января	Михайлова С.Н.
4)	Организация и проведение акции «Поздравь маму»	обучающиеся общеобразовательных организаций	март	Михайлова С.Н.
4.Родительские собрания				
1)	Родительское собрание для воспитанников Центра «Авангард»	родители обучающихся	октябрь, апрель	Самойлов А.В.
2)	Индивидуальные консультации с родителями (законными представителями) воспитанников Центра «Авангард»	родители обучающихся	в течение года	Михайлова С.Н.
5.Экскурсии				
1)	Экскурсия	обучающиеся и	по	Михайлова С.Н.

	«Киришский краеведческий музей»	работники Центра «Авангард»	отдельному графику	
2)	Экскурсия «Памятные места города Кириши»	обучающиеся и работники Центра «Авангард»	по отдельному графику	Михайлова С.Н.