



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

---

**РАССМОТРЕНО**  
на Методическом совете  
*Протокол №1 от 31.08.2023*

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом МАУДО «МУК»  
от 31 августа 2023 г. №181

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

**Возраст обучающихся:** 14 – 17 лет

**Срок реализации:** 1 год

Составитель: Кукушкина Н.В.,  
педагог дополнительного образования

г. Кириши

2023

## ВВЕДЕНИЕ

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 Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «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 №06-184
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.;
- 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.

На основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая гимнастика». Составитель Кукушкина Н.В.– Кириши, 2021 г.

На основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая гимнастика». Составитель Кукушкина Н.В.– Кириши, 2022 г.

## **Пояснительная записка**

**1.1. Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Силовая гимнастика» физкультурно-спортивная.

**1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

### **Актуальность**

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).

**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 Брегга, 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 фитболл 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:**

#### ***Воспитательные:***

- воспитать ценные личностные качества: трудолюбия, порядочности, ответственности, патриотизма;
- воспитывать у воспитанника потребность в физическом развитии;
- воспитывать нравственные качества дружбы и взаимопомощи.

#### ***Развивающие:***

- развить и укрепить костно-мышечную систему;
- развить устойчивость внимания, памяти, сосредоточенности;
- развить физические данные обучающихся для выполнения нормативов и тестов; развитие двигательной координации и выносливости;
- развить регулятивную структуру деятельности (целеполагание, планирование, контроль, коррекция, оценка деятельности);
- развить коммуникативную компетенцию.

#### ***Обучающие:***

- формировать навыки здорового образа жизни;
- знать некоторые сюжеты истории атлетизма в России;
- дать всестороннюю физическую подготовку и физическое развитие, способствующие укреплению здоровья;
- обучить способам самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэгга;
- ознакомить и закрепить правила личной гигиены и правила раздельного питания (авт. Шелтон);
- обучить выполнению упражнений оздоровительных комплексов: Бодифлекс, Стрейч, Г. Стрельникова, Поля Брэгг, Пилатес;
- закрепить знания правил игровых видов спорта (баскетбол, волейбол);
- обучить грамотному выполнению приёмов игровых видов спорта (волейбол, баскетбол);

- знать способы самоконтроля и планирования индивидуальной программы тренировки;

- ознакомить с правилами силового тренинга, комплекса силовых упражнений (КСУ);

- ознакомить с элементами спортивной гимнастики.

### **Отличительные особенности программы.**

**Отличительные особенности данной образовательной программы:** 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.

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.

### **1.3. Планируемые результаты реализации программы:**

#### **Личностные результаты:**

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

#### **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.

### **Предметные результаты**

#### **Знать:**

- способы самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэгга, 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.

#### **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.

## 2. Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности. Первичный инструктаж. Разминка 1.	<b>1</b>	0,5	0.5	
2.	Разминка 2.	<b>1</b>		1	Практическая работа
3.	Разминка 3.	<b>1</b>		1	Практическая работа
4.	Разминка 4.	<b>1</b>		1	Практическая работа
5.	Разминка 5.	<b>1</b>		1	Практическая работа
6.	Разминка 6.	<b>1</b>		1	Практическая работа
7.	Разминка 7.	<b>1</b>		1	Практическая работа
8.	Разминка 8.	<b>1</b>		1	Практическая работа
9.	Разминка 9.	<b>1</b>		1	Практическая работа
10.	Разминка 10.	<b>1</b>		1	Практическая работа
11.	Разминка 11.	<b>1</b>		1	Практическая работа
12.	Разминка 12.	<b>1</b>		1	Практическая работа
13.	Разминка 13.	<b>1</b>		1	Практическая работа
14.	Разминка 14.	<b>1</b>		1	Практическая работа
15.	Разминка 15.	<b>1</b>		1	Практическая работа
16.	Разминка 7.	<b>1</b>		1	Практическая работа
17.	Разминка 8.	<b>1</b>		1	Практическая работа
18.	Разминка 9.	<b>1</b>		1	Практическая работа
19.	Разминка 10.	<b>1</b>		1	Практическая работа
20.	Разминка 11.	<b>1</b>		1	Практическая работа
21.	Разминка 12.	<b>1</b>		1	Практическая работа
22.	Разминка 13.	<b>1</b>		1	Практическая

					работа
23.	Разминка 3.	<b>1</b>		1	Практическая работа
24.	Разминка 4.	<b>1</b>		1	Практическая работа
25.	Разминка 5.	<b>1</b>		1	Практическая работа
26.	Разминка 6.	<b>1</b>		1	Практическая работа
27.	Разминка 7.	<b>1</b>		1	Практическая работа
28.	Разминка 8.	<b>1</b>		1	Практическая работа
29.	Разминка 9.	<b>1</b>		1	Практическая работа
30.	Разминка 10.	<b>1</b>		1	Практическая работа
31.	Разминка 11.	<b>1</b>		1	Практическая работа
32.	Разминка 12.	<b>1</b>		1	Практическая работа
33.	Разминка 13.	<b>1</b>		1	Практическая работа
34.	Разминка 14.	<b>1</b>		1	Практическая работа
35.	Разминка 15.	<b>1</b>		1	Практическая работа
36.	Разминка 16.	<b>1</b>		1	Практическая работа
37.	Разминка 10.	<b>1</b>			Практическая работа
38.	Разминка 11.	<b>1</b>		1	Практическая работа
39.	Разминка 1.	<b>1</b>		1	Практическая работа
40.	Разминка 2.	<b>1</b>		1	Практическая работа
41.	Разминка 3.	<b>1</b>		1	Практическая работа
42.	Разминка 4.	<b>1</b>		1	Практическая работа
43.	Разминка 5.	1	0,5	0,5	Практическая работа
44.	Разминка 9.	<b>1</b>		1	Практическая работа
45.	Разминка 10.	<b>1</b>		1	Практическая работа
46.	Разминка 11.	<b>1</b>		1	Практическая работа
47.	Разминка 12.	<b>1</b>		1	Практическая работа

48.	Разминка 13.	<b>1</b>		1	Практическая работа
49.	Разминка 14.	<b>1</b>		1	Практическая работа
50.	Разминка 15.	<b>1</b>		1	Практическая работа
51.	Разминка 1.	<b>1</b>		1	Практическая работа
52.	Разминка 2.	<b>1</b>		1	Практическая работа
53.	Разминка 12	<b>1</b>		1	Практическая работа
54.	Разминка 3.	<b>1</b>		1	Практическая работа
55.	Разминка 4.	<b>1</b>		1	Практическая работа
56.	Разминка 5.	<b>1</b>		1	Практическая работа
57.	Разминка 6.	<b>1</b>		1	Практическая работа
58.	Разминка 7.	<b>1</b>		1	Практическая работа
59.	Разминка 8.	<b>1</b>		1	Практическая работа
60.	Разминка 9.	<b>1</b>		1	Практическая работа
61.	Разминка 10. Промежуточная аттестация.	<b>1</b>		1	Практическая работа
62.	Разминка 11.	<b>1</b>		1	Практическая работа
63.	Разминка 12.	<b>1</b>		1	Практическая работа
64.	Разминка 13.	<b>1</b>		1	Практическая работа
65.	Разминка 14.	<b>1</b>		1	Практическая работа
66.	Разминка 15.	<b>1</b>		1	Практическая работа
67.	Разминка 1.	<b>1</b>		1	Практическая работа
68.	Разминка 2.	<b>1</b>		1	Практическая работа

69.	Разминка 3.	<b>1</b>		1	Практическая работа
70.	Разминка 4.	<b>1</b>		1	Практическая работа
71.	Разминка 4.	<b>1</b>		1	Практическая работа
72.	Разминка 5.	<b>1</b>		1	Практическая работа
73.	Разминка 6.	<b>1</b>		1	Практическая работа
74.	Разминка 7.	<b>1</b>		1	Практическая работа
75.	Разминка 12.	<b>1</b>		1	Практическая работа
76.	Разминка 13.	<b>1</b>		1	Практическая работа
77.	Разминка 14.	<b>1</b>		1	Практическая работа
78.	Разминка 15.	<b>1</b>		1	Практическая работа
79.	Разминка 16.	<b>1</b>		1	Практическая работа
80.	Разминка 4.	<b>1</b>		1	Практическая работа
81.	Разминка 5.	<b>1</b>		1	Практическая работа
82.	Разминка 6.	<b>1</b>		1	Практическая работа
83.	Разминка 7.	<b>1</b>		1	Практическая работа
84.	Разминка 8.	<b>1</b>		1	Практическая работа
85.	Разминка 9.	<b>1</b>		1	Практическая работа
86.	Разминка 10.	<b>1</b>		1	Практическая работа
87.	Разминка 11.	<b>1</b>		1	Практическая работа
88.	Разминка 12.	<b>1</b>		1	Практическая работа
89.	Разминка 13.	<b>1</b>		1	Практическая работа
90.	Разминка 14.	<b>1</b>		1	Практическая работа
91.	Разминка 15.	<b>1</b>		1	Практическая работа
92.	Разминка 1.	<b>1</b>		1	Практическая работа
93.	Разминка 2.	<b>1</b>		1	Практическая работа

94.	Разминка 3.	<b>1</b>		1	Практическая работа
95.	Разминка 4.	<b>1</b>		1	Практическая работа
96.	Разминка 10.	<b>1</b>		1	Практическая работа
97.	Разминка 12.	<b>1</b>		1	Практическая работа
98.	Разминка 13. Контрольный срез	<b>1</b>		1	Практическая работа
99.	Разминка 14. Контрольный срез.	<b>1</b>		1	Практическая работа
100.	Разминка 14. Контрольный срез	<b>1</b>		1	Практическая работа
101.	Разминка 8. Контрольный срез	<b>1</b>		1	Практическая работа
102.	Итоговая аттестация.			1	Практическая работа
<b>Всего:</b>		<b>102</b>	<b>1</b>	<b>101</b>	

### **3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Силовая гимнастика»**

#### **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 мышцы. 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 Брэга, 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 - поясица 3x10. Становая тяга на прямых ногах 2x10. Работа на запястья 3x10. КСУ.
Разминка 9. Ягодицы, бедра - 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 4x12. Стрейч.
Разминка 10. Жим лежа 3x10. Жим гантелей 3x10. Упражнения с гирей. Промежуточная аттестация.
Разминка 11. Техника безопасности. Тяга в положении сидя 2x8. Жим, в положении лежа – скамья 2x15., Комплекс П. Брэга.
Разминка 12. Сведение рук лежа 3x10. Перекрестная тяга 12-10-8. Спина - нижняя тяга 3x15. Тяга гантели 3x10.
Разминка 13. Тяга сверху (тренажер) 15-12-10. Подтягивание 3x10. Плечевой жим гантелей 15-12-10.
Разминка 14. Плечевой жим со штангой 15-12-10. Фронтальный подъем 3x10. Тяга гантели трицепс 15-12-10. Бег 6 минут.
Разминка 15. Перекрестная тяга 2x 8. «Бабочка» 15-12-10. Тяга сверху на тренажере 15-12-10. Фитбол.
Разминка 1. Подтягивание 3x10. Тяга сверху 3x15. 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 3x10. КСУ. Стрейч.
Разминка 4. Отжимание на полу 3x10, от скамьи 3x10. Отведение рук - гантель за голову 3x10. Комплекс Стоппарда.
Разминка 4. Отжимание 2x15. Планка 30 сек. Приседание со штангой (квадрицепс) 15-12-10. Сгибание ног в тренажере 15-12-10..Мышцы голени 3x10.
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) 3x10. 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 3x10. Стрейч.
Разминка 12. Отжимание от скамьи 3x10. Базовые упражнения ОФП. Пилатес.
Разминка 13. Жим ногами 3x10. Разгибание ног 2x10 Упражнения для бедер в 4-х направлениях. Пилатес.
Разминка 14. Подколенная - сгибание ног лёжа 3x10. Сгибание одной ногой 3x10. Становая тяга с прямыми ногами 15-12-10. Стрейч.

Разминка 15. Подъём на носках 2x12. Жим, лёжа 2x10. Перекрестная тяга 2x8. Спина – тяга положение сидя 3x10. Пресс 3x10. Фитбол.
Разминка 16. Комплекс на мышцы живота. Комплекс на плечевой пояс 3x10. Мышцы живота 3x10. Силовая пирамида 5 упр.
Разминка 4. Экзистенция (поясница) 3x10. Тяга гири одной рукой к животу 3x10. Наклоны с гирями вперёд 10 раз.
Разминка 5. Присед с гирей 3x10. 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) 2x12. Подколенная – сгибание ног лёжа, сидя – 2x12. становая тяга с прямыми ногами 2x12.
Разминка 8. Квадрицепсы – жим ногами 3x10, разгибание ног 2x10. Упр. для бёдер 4х направлениях 1x10. Выпад 3x15.
Разминка 9. Комплекс нижней части тела (ягодицы, бёдра) - жим ногами 4x10, становая тяга 2x10, отведение ног назад 3x10. Фитбол.
Разминка 10. Спина - становая тяга на прямых ногах 2x10. Разгибание спины 2x10. Экзистенция 3x10. Стрейч.
Разминка 11. Пресс –скручивание 2x12, скручивание с поворотами 2x15, подъём таза 1x15. КСУ. Пилатес.
Разминка 12. Упражнения для запястий. Тяга в положении сидя 2x10. 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. Перекрестная 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.

## **4. Оценка качества освоения программы**

### **Технология определения учебных результатов.**

Работа обучающихся оценивается на основе проявленных знаний, умений, навыков, способности их практического применения в различных ситуациях.

Результат освоения программы оценивается достигнутым образовательным уровнем: высокий, средний, низкий.

Уровни определяются в соответствии с критериями оценки учебных результатов, определяемых совокупностью результатов различных форм контроля.

Используются формы контроля: входной, текущий, промежуточный.

Формы контроля отражают:

- уровень теоретических знаний (широту кругозора; свободу восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой; осмысленность и свободу использования специальной терминологии;

- уровень практической подготовки (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; качество выполнения практического задания; способы решения поставленных задач, технологичность практической деятельности;

- уровень развития и воспитанности (культура организации практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных и коммуникативных способностей, безопасной организации труда.

### **Формы входного контроля.**

Входная диагностика проводится в форме тестирования по первому уровню основ физической подготовки.

### **Формы текущего контроля.**

Текущий контроль предусматривает систематическую проверку качества знаний и умений, навыков обучающихся на основе применения различных методик диагностики: опроса, наблюдения, анализа, тестирования, практической работы.

Для выполнения тестирования, практической работы используются многоуровневые задания. Уровень исполнения выбирается обучающимися самостоятельно.

Результаты текущего контроля позволяют отслеживать активность обучающихся и качество усвоения учебного материала.

### **Формы промежуточной аттестации**

При проведении промежуточного контроля оценивается успешность продвижения обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Силовая гимнастика».

Промежуточная аттестация предусматривает выполнение нормативов.

Для выполнения нормативов используются многоуровневые задания. Уровень материалов промежуточной аттестации обучающимися выбирается самостоятельно.

Выполнение заданий индивидуально при проведении промежуточной аттестации в форме выполнения нормативов.

#### **4.1. Критерии оценки образовательных результатов:**

Для определения образовательных результатов используется трехуровневая система: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

Оценка всех форм контроля осуществляется по балльной системе. Максимальное количество баллов для конкретного задания устанавливается педагогом в зависимости от предъявляемых требований. Для определения образовательного результата баллы можно соотнести с ориентировочными процентными нормами.

Ориентировочные нормы определения уровня образовательных результатов:

<b>Образовательные результаты</b>	<b>Высокий уровень освоения</b>	<b>Средний уровень освоения</b>	<b>Низкий уровень освоения</b>
Личностные	80-100%	45-79%	менее 45%
Метапредметные	80-100%	45-79%	менее 45%
Предметные	80-100%	45-79%	менее 45%

Формы и методы определения предметных, метапредметных и личностных результатов описаны в материалах промежуточной аттестации, мониторинге результатов обучения и развития качеств личности.

Итоговый результат соответствует среднему показателю образовательных результатов в совокупности.

#### **4.2. Оценочные материалы**

<b>№</b>	<b>Оценочные материалы</b>	<b>Приложение</b>
1	Материалы и карта результативности обучения и воспитания по общеобразовательной программе	1-2
1	Примерные материалы для проведения промежуточной аттестации	3

## 5. 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.	сентябрь	11	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Техника безопасности. Первичный инструктаж. Разминка 1.	Тренажерный зал	Входной
2.	сентябрь	13	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	
3.	сентябрь	15	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	
4.	сентябрь	18	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	
5.	сентябрь	20	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	
6.	сентябрь	22	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	
7.	сентябрь	25	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	
8.	сентябрь	27	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	
9.	сентябрь	29	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	
10.	октябрь	02	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
11.	октябрь	04	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	
12.	октябрь	06	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
13.	октябрь	09	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
14.	октябрь	11	17.15-18.00	Тренировочное занятие		Разминка 14.	Тренажерный зал	
15.	октябрь	13	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	
16.	октябрь	16	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	
17.	октябрь	18	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	
18.	октябрь	20	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	
19.	октябрь	23	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
20.	октябрь	25	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	
21.	октябрь	27	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
22.	октябрь	30	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
23.	ноябрь	01	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	
24.	ноябрь	03	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	

25.	ноябрь	08	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	
26.	ноябрь	10	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	
27.	ноябрь	13	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	
28.	ноябрь	15	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	
29.	ноябрь	17	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	
30.	ноябрь	20	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
31.	ноябрь	22	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	
32.	ноябрь	24	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
33.	ноябрь	27	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
34.	ноябрь	29	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	
35.	декабрь	01	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	
36.	декабрь	04	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 16.	Тренажерный зал	
37.	декабрь	06	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
38.	декабрь	08	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	
39.	декабрь	11	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	
40.	декабрь	13	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	
41.	декабрь	15	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	
42.	декабрь	18	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	
43.	декабрь	20	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	
44.	декабрь	22	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	
45.	декабрь	25	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
46.	декабрь	27	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Текущий
47.	декабрь	29	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
48.	январь	10	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
49.	январь	12	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	
50.	январь	15	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	
51.	январь	17	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	
52.	январь	19	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	
53.	январь	22	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
54.	январь	24	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	

55.	январь	26	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	
56.	январь	29	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	
57.	январь	31	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	
58.	февраль	02	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	
59.	февраль	05	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	
60.	февраль	07	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	
61.	февраль	09	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. Выполнение нормативов	Тренажерный зал	Промежуточная аттестация
62.	февраль	12	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	
63.	февраль	14	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
64.	февраль	16	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
65.	февраль	19	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	
66.	февраль	21	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	
67.	февраль	26	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	
68.	февраль	28	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	
69.	март	01	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	
70.	март	04	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	
71.	март	06	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Текущий
72.	март	11	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	
73.	март	13	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	
74.	март	15	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	
75.	март	18	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
76.	март	20	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
77.	март	22	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	
78.	март	25	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	
79.	март	27	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 16.	Тренажерный зал	
80.	март	29	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Текущий
81.	апрель	01	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	
82.	апрель	03	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	
83.	апрель	05	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	
84.	апрель	08	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	
85.	апрель	10	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	

86.	апрель	12	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
87.	апрель	15	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	
88.	апрель	17	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
89.	апрель	19	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
90.	апрель	22	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	
91.	апрель	24	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	
92.	апрель	26	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	
93.	май	03	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	
94.	май	06	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Текущий
95.	май	08	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	
96.	май	13	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
97.	май	15	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
98.	май	17	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. Контрольный срез	Тренажерный зал	
99.	май	20	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. Контрольный срез.	Тренажерный зал	
100.	май	22	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. Контрольный срез	Тренажерный зал	
101.	май	24	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. Контрольный срез	Тренажерный зал	
102.	май	27	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Выполнение нормативов	Тренажерный зал	Итоговая аттестация
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.	сентябрь	11	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Техника безопасности. Первичный инструктаж. Разминка 1.	Тренажерный зал	Входной
2.	сентябрь	13	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	
3.	сентябрь	15	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	
4.	сентябрь	18	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	
5.	сентябрь	20	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	
6.	сентябрь	22	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	
7.	сентябрь	25	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	
8.	сентябрь	27	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	
9.	сентябрь	29	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	
10.	октябрь	02	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
11.	октябрь	04	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	
12.	октябрь	06	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
13.	октябрь	09	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
14.	октябрь	11	18.10-18.55	Тренировочное занятие		Разминка 14.	Тренажерный зал	
15.	октябрь	13	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	
16.	октябрь	16	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	
17.	октябрь	18	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	
18.	октябрь	20	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	
19.	октябрь	23	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
20.	октябрь	25	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	
21.	октябрь	27	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
22.	октябрь	30	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
23.	ноябрь	01	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	
24.	ноябрь	03	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	

25.	ноябрь	08	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	
26.	ноябрь	10	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	
27.	ноябрь	13	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	
28.	ноябрь	15	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	
29.	ноябрь	17	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	
30.	ноябрь	20	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
31.	ноябрь	22	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	
32.	ноябрь	24	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
33.	ноябрь	27	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
34.	ноябрь	29	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	
35.	декабрь	01	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	
36.	декабрь	04	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 16.	Тренажерный зал	
37.	декабрь	06	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
38.	декабрь	08	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	
39.	декабрь	11	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	
40.	декабрь	13	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	
41.	декабрь	15	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	
42.	декабрь	18	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	
43.	декабрь	20	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	
44.	декабрь	22	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	
45.	декабрь	25	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
46.	декабрь	27	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Текущий
47.	декабрь	29	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
48.	январь	10	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
49.	январь	12	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	
50.	январь	15	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	
51.	январь	17	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	
52.	январь	19	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	
53.	январь	22	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
54.	январь	24	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	

55.	январь	26	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	
56.	январь	29	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	
57.	январь	31	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	
58.	февраль	02	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	
59.	февраль	05	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	
60.	февраль	07	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	
61.	февраль	09	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. Выполнение нормативов	Тренажерный зал	Промежуточная аттестация
62.	февраль	12	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	
63.	февраль	14	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
64.	февраль	16	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
65.	февраль	19	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	
66.	февраль	21	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	
67.	февраль	26	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	
68.	февраль	28	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	
69.	март	01	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	
70.	март	04	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	
71.	март	06	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Текущий
72.	март	11	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	
73.	март	13	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	
74.	март	15	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	
75.	март	18	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
76.	март	20	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
77.	март	22	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	
78.	март	25	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	
79.	март	27	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 16.	Тренажерный зал	
80.	март	29	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Текущий
81.	апрель	01	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	
82.	апрель	03	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	
83.	апрель	05	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	
84.	апрель	08	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	
85.	апрель	10	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	

86.	апрель	12	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
87.	апрель	15	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	
88.	апрель	17	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
89.	апрель	19	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
90.	апрель	22	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	
91.	апрель	24	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	
92.	апрель	26	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	
93.	май	03	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	
94.	май	06	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Текущий
95.	май	08	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	
96.	май	13	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
97.	май	15	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
98.	май	17	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. Контрольный срез	Тренажерный зал	
99.	май	20	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. Контрольный срез.	Тренажерный зал	
100.	май	22	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. Контрольный срез	Тренажерный зал	
101.	май	24	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. Контрольный срез	Тренажерный зал	
102.	май	27	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Выполнение нормативов	Тренажерный зал	Итоговая аттестация
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.	сентябрь	11	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Техника безопасности. Первичный инструктаж. Разминка 1.	Тренажерный зал	Входной
2.	сентябрь	13	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	
3.	сентябрь	15	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	
4.	сентябрь	18	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	
5.	сентябрь	20	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	
6.	сентябрь	22	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	
7.	сентябрь	25	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	
8.	сентябрь	27	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	
9.	сентябрь	29	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	
10.	октябрь	02	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
11.	октябрь	04	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	
12.	октябрь	06	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
13.	октябрь	09	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
14.	октябрь	11	19.05-19.50	Тренировочное занятие		Разминка 14.	Тренажерный зал	
15.	октябрь	13	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	
16.	октябрь	16	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	
17.	октябрь	18	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	
18.	октябрь	20	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	
19.	октябрь	23	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
20.	октябрь	25	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	
21.	октябрь	27	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
22.	октябрь	30	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
23.	ноябрь	01	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	

24.	ноябрь	03	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	
25.	ноябрь	08	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	
26.	ноябрь	10	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	
27.	ноябрь	13	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	
28.	ноябрь	15	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	
29.	ноябрь	17	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	
30.	ноябрь	20	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
31.	ноябрь	22	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	
32.	ноябрь	24	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
33.	ноябрь	27	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
34.	ноябрь	29	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	
35.	декабрь	01	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	
36.	декабрь	04	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 16.	Тренажерный зал	
37.	декабрь	06	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
38.	декабрь	08	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	
39.	декабрь	11	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	
40.	декабрь	13	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	
41.	декабрь	15	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	
42.	декабрь	18	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	
43.	декабрь	20	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	
44.	декабрь	22	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	
45.	декабрь	25	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
46.	декабрь	27	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	Текущий
47.	декабрь	29	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
48.	январь	10	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
49.	январь	12	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	
50.	январь	15	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	
51.	январь	17	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	
52.	январь	19	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	
53.	январь	22	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
54.	январь	24	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	

55.	январь	26	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	
56.	январь	29	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	
57.	январь	31	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	
58.	февраль	02	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	
59.	февраль	05	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	
60.	февраль	07	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	
61.	февраль	09	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. Выполнение нормативов	Тренажерный зал	Промежуточная аттестация
62.	февраль	12	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	
63.	февраль	14	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
64.	февраль	16	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
65.	февраль	19	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	
66.	февраль	21	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	
67.	февраль	26	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	
68.	февраль	28	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	
69.	март	01	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	
70.	март	04	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	
71.	март	06	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Текущий
72.	март	11	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	
73.	март	13	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	
74.	март	15	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	
75.	март	18	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
76.	март	20	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
77.	март	22	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	
78.	март	25	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	
79.	март	27	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 16.	Тренажерный зал	
80.	март	29	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	Текущий
81.	апрель	01	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 5.	Тренажерный зал	
82.	апрель	03	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 6.	Тренажерный зал	
83.	апрель	05	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 7.	Тренажерный зал	
84.	апрель	08	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 8.	Тренажерный зал	
85.	апрель	10	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 9.	Тренажерный зал	
86.	апрель	12	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	

87.	апрель	15	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 11.	Тренажерный зал	
88.	апрель	17	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
89.	апрель	19	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13.	Тренажерный зал	
90.	апрель	22	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 14.	Тренажерный зал	
91.	апрель	24	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 15.	Тренажерный зал	
92.	апрель	26	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 1.	Тренажерный зал	
93.	май	03	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 2.	Тренажерный зал	
94.	май	06	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 3.	Тренажерный зал	Текущий
95.	май	08	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4.	Тренажерный зал	
96.	май	13	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10.	Тренажерный зал	
97.	май	15	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12.	Тренажерный зал	
98.	май	17	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. Контрольный срез	Тренажерный зал	
99.	май	20	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. Контрольный срез.	Тренажерный зал	
100.	май	22	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. Контрольный срез	Тренажерный зал	
101.	май	24	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. Контрольный срез	Тренажерный зал	
102.	май	27	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Выполнение нормативов	Тренажерный зал	Итоговая аттестация
Всего: 102 часа								

## **6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 12-17 лет.

**Категория обучающихся.**

К освоению дополнительной общеразвивающей программы допускаются любые лица, в соответствии с медицинским заключением об отсутствии противопоказаний к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

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

**Условия формирования групп:** разновозрастные.

Количественный состав групп формируется в соответствии с учетом вида деятельности по норме наполняемости и составляет 12 человек.

**Сроки реализации программы:** трудоемкость программы составляет 102 часа, включая все виды аудиторной учебной работы. Общий срок обучения 1 год.

**Форма обучения:** очная.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:** индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Форма проведения занятий:** аудиторные (тренировочное занятие)

**Режим занятий.**

- продолжительность одного занятия 45 мин.
- занятия проводятся 3 раз в неделю по 1 часу, всего в неделю – 3 часа.

**Материально-техническое обеспечение.**

1. Тренажерный зал:

- блочные тренажеры;
- велотренажер;
- беговая дорожка;
- степпер;
- гири;
- гантели;

**Учебно-методический комплекс:**

- информационно-справочный материал;
- ссылки на обучающие и информационные материалы в сети Интернет.

**Педагогические технологии:**

Для успешной реализации программы применяются следующие педагогические технологии:

- традиционная (репродуктивная) технология обучения (реализация схемы: изучение нового - закрепление - определение уровня усвоения на репродуктивном уровне);
- личностно-ориентированное обучение (подбор и выполнение заданий с учетом подготовки обучающегося)
- технологии развивающего обучения (разноуровневость заданий, обучение в сотрудничестве, самообучение;
- здоровьесберегающие технологии.

**Структурное подразделение, реализующее программу:**

Центр военно-патриотического воспитания «Авангард».

## 7. 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		<a href="https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-kompleksi-silovih-uprazhneniy-932094.html">https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-kompleksi-silovih-uprazhneniy-932094.html</a>	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		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	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		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения
5.	Разминка 5. Растяжка икроножных. Растяжка черыррёхглавой, подколенной, паховых мышц. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения
6.	Разминка 6. Жим гантели на скамье 3x10. Верх спины – тяга в положении сидя 3x8. Тяга гантели - трицепс 3x10.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения
7.	Разминка 7. Тяга сверху на грудь. Тяга за голову 3x8. Подтягивание грифа 3x8.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения
8.	Разминка 8. Фронтальное подтягивание	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	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		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения
11.	Разминка 11. Отведение руки с гантелью 10-8- 5. Отжимание на брусках 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		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	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		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	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. Экзистенция - поясница 3x10. Становая тяга на прямых ногах 2x10. Работа на запястья 3x10. КСУ.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
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		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	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	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения

	движении с грифом 2х12. Кросс-тренинг для мышц пресса и спины.						
21.	Подколенная область 2х12. Сгибание ног лёжа на животе 2х12. Сгибание ног сидя. Стейч.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	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 3х10. Плечи (дельта) жим из-за головы широким хватом 12-10-8.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения
24.	Разминка 4. Разводы гантелей лёжа - скамья 15-12-10. Тяга за голову	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

	широким хватом 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		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения
26.	Разминка 6. Мышцы живота-подъём согнутых ног в висе 3х20. 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		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	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.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

	КСУ.						
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		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	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.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

	Трицепс – тяга 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		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	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	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

	гимнастика.						
37.	Разминка 10. Спина – тяга в положении сидя 3x10. Фронтальное подтягивание 3x10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	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 жим3x10. Фронтальный подъём 2x10. Разводка гантелей 2x10. Дыхательная гимнастика.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		<a href="https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-kompleksi-silovih-uprazhneniy-932094.html">https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-kompleksi-silovih-uprazhneniy-932094.html</a>	Упражнения
41.	Разминка 3. Трапеция – вертикальная	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

	тяга 2x10. Шраги 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		<a href="http://www.pilates.net.ru/index.htm">http://www.pilates.net.ru/index.htm</a>	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	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

	<p>грудь 12-10-8 (узким хватом, средним хватом)  12-10-8. Жим гантелей вверх стоя сидя 12-10-8.</p>						
45.	<p>Разминка 10. Спина - подтягивание к груди узким хватом 3x10. Подтягивание за голову широким хватом 3x10. Грудные мышцы «бабочка» 3x(12-10-8).</p>	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения
46.	<p>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 .</p>	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

47.	Разминка 12. Ноги (квадрицепс) - приседание со штангой на плечах 3x15. Жим ногами в тренажере 3x 15. Комплекс Стоппард.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения
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		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения
50.	Разминка 15. Мышцы верха спины - тяга за голову широким хватом 15-12-10. Трицепс - жим	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, стенды			Упражнения

	штанги лежа узким хватом 15-12-10. 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		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Сдача нормативов
53.	Разминка 12. Программа жимов -жим на	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, использование			Упражнения

	скамье 2x10. тяга сидя 2x10,тяга сверху 2x10, подъем на бицепс 2x10.			таблиц			
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		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения
56.	Разминка 5. Кардио-аэробика 15 мин. Комплекс С.М. Бубновского. Бицепс – сгибание рук на тренажёре. Анат омия человека.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			упражнения
57.	Разминка 6. Подтягивание 3x10. Пресс 3x10. Отжимание 3x15. Ноги (присед) 3x10. Жим ногами	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

	3x10. Становая тяга 2x10.						
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		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	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		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения
62.	Разминка 11. Техника безопасности. Тяга в положении сидя	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

	2x8. Жим в положении лежа – 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		<a href="http://www.pilates.net.ru/index.htm">http://www.pilates.net.ru/index.htm</a>	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	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения

	тренажере 15-12-10. Фитбол.						
67.	Разминка 1. Подтягивание 3х10. Тяга сверху 3х15. Пулlover 15-12-10. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения
68.	Разминка 2. Плечевой жим штанга 15-12-10. Фронтальный подъем 12-10-8. Упражнения с гирей. Комплекс П. Брэгга.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь			Упражнения
69.	Разминка 3. Французский жим 12-10-8. Отжимание на брусьях 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		<a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf</a>	Упражнения
71.	Разминка 4. Отжимание 2х15. Планка 30 сек. Приседание	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды		<a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA</a>	Упражнения

	со штангой (квадрицепс) 15-12-10. Сгибание ног в тренажере 15-12-10..Мышцы голени 3x10.					.pdf	
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		<a href="http://www.pilates.net.ru/index.htm">http://www.pilates.net.ru/index.htm</a>	Упражнения
73.	Разминка 6. Гиперэкстензия (спина) 3x10. Тяга штанги с прямыми ногами 15-12-10. Становая тяга 15-12-10.	Комбинированная	Практические	спортивный инвентарь		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	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 скамьи 3x10. Базовые упражнения ОФП. Пилатес.	Комбинированная	Практические	спортивный инвентарь			Упражнения
76.	Разминка 13. Жим ногами 3x10. Разгибание ног 2x10 Упражнения для бедер в 4-х направлениях. Пилатес.	Комбинированная	Практические	спортивный инвентарь		<a href="http://www.pilates.net.ru/index.htm">http://www.pilates.net.ru/index.htm</a>	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		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	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. Комплекс на плечевой пояс 3x10. Мышцы живота 3x10. Силовая пирамида 5 упр.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц, спортивный инвентарь		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения
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		<a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyeninVA.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyeninVA.pdf</a>	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 носок, носки) 2x12. Подколенная – сгибание ног лёжа, сидя – 2x12. становая тяга с прямыми ногами 2x12.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой , спортивный инвентарь		<a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyeninVA.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyeninVA.pdf</a>	Упражнения
84.	Разминка 8. Квадрицепсы – жим ногами 3x10, разгибание ног 2x10. Упр. для бёдер 4x направлениях 1x10. Выпад 3x15.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц, спортивный инвентарь		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	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.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой , спортивный инвентарь		<a href="http://www.pilates.net.ru/index.htm">http://www.pilates.net.ru/index.htm</a>	Упражнения

	Экзистенция 3x10. Стрейч.						
87.	Разминка 11. Пресс – скручивание 2x12, скручивание с поворотами 2x15, подъём таза 1x15. КСУ. Пилатес.	Комбинированная	Практические	спортивный инвентарь, использование таблиц		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения
88.	Разминка 12. Упражнения для запястий. Тяга в положении сидя 2x10. Упр. Для бицепсов 3x10. Предплечья – хват сверху 2x10. Стрейч. Комплекс Стоппарда.	Комбинированная	Практические	спортивный инвентарь, использование таблиц			Упражнения
89.	Разминка 13. Бицепсы – 1x12, попеременный подъём гантелей 1x12. Спина 3x10. Концентрирован ный подъём (гантели) 3x10. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой , спортивный инвентарь		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения
90.	Разминка 14. Подъём штанги на бицепс 3x10. Сгибание рук на	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения

	блоке 15-12-10. Попеременный подъём гантелей 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		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	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. Жим со штангой 3x10. Фронтальный подъём 2x10. Боковой подъём 2x10. Бег 6 мин.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды			Упражнения
95.	Разминка 4. Грудь – жим лёжа 3x10, жим на наклонной скамье 2x10. «Бабочка» 3x10. Перекрёстная тяга 3x8.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	Упражнения
96.	Разминка 10. «Бабочка» 15 кг x 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		<a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyeninVA.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyeninVA.pdf</a>	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		<a href="https://strelnikova.ru/">https://strelnikova.ru/</a>	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.-250с.
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, 2005-15с.
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.-287с.
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.- 255с.
11. Потанчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие. Методическое руководство, практические комплексы, - СПб.; 2005г.- 25с.
12. Родионов Е.В., Физкультурное образование; программа для учащихся 1-11 классов, Центр внедрения педагогического опыта- СПб.; 1999г.-53с.
13. Сытин Г.Н., Библиотека нетрадиционной профилактической медицины. Методика проведения аутогенной тренировки- СПб.; Наука; 1998г.-23с.
14. Сэндлер Дэвид, Силовая тренировка. Понятные детальные инструкции; пер. с англ. Ф.А. Айвазяна. - Москва, Астрель: АСТ, 2009 г.-260с.
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. Поль Брэгг., Позвоночник- ключ к здоровью, -М.; Наука; 1995- 255с.
2. Сэндлер Дэвид, Силовая тренировка. Понятные детальные инструкции; пер. с англ. Ф.А. Айвазяна. - Москва, Астрель: АСТ, 2009 -260с.

## 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).



**МОНИТОРИНГ результатов обучения**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
<b>Т е о р е т и ч е с к а я      п о д г о т о в к а</b>				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. практически не усвоил теоретическое содержание программы;</li> <li>2. овладел менее чем <math>\frac{1}{2}</math> объема знаний, предусмотренных программой;</li> <li>3. объем усвоенных знаний составляет более <math>\frac{1}{2}</math>;</li> <li>4. освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период</li> </ol>	0 1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. не употребляет специальные термины;</li> <li>2. знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять;</li> <li>3. сочетает специальную терминологию с бытовой;</li> <li>4. специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.</li> </ol>	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование
<b>П р а к т и ч е с к а я      п о д г о т о в к а</b>				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. практически не овладел умениями и навыками;</li> <li>2. овладел менее чем <math>\frac{1}{2}</math> предусмотренных умений и навыков;</li> <li>3. объем усвоенных умений и навыков составляет более <math>\frac{1}{2}</math>;</li> <li>4. овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период</li> </ol>	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. не пользуется специальными приборами и инструментами;</li> <li>2. испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием;</li> <li>3. работает с оборудованием с помощью педагога;</li> <li>4. работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей</li> </ol>	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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. объяснения педагога не слушает, учебную информацию не воспринимает;</li> <li>2. испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию;</li> <li>3. слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других;</li> <li>4. сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнения других.</li> </ol>	<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. рабочее место организовывать не умеет;</li> <li>2. испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога;</li> <li>3. организует рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога;</li> <li>4. самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой</li> </ol>	<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. организовывать работу и распределять время не умеет;</li> <li>2. испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога и родителей;</li> <li>3. планирует и организует работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога и родителей;</li> <li>4. самостоятельно планирует и организует работу, эффективно распределяет и использует время.</li> </ol>	<p>0 1 2 3</p>	
<p>Аккуратно, ответственно выполнять работу</p>	<p>Аккуратность и ответственность в работе</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится;</li> <li>2. испытывает серьезные затруднения при необходимости работать аккуратно, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога;</li> <li>3. работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога;</li> <li>4. аккуратно, ответственно выполняет работу, контролирует себя сам.</li> </ol>	<p>0 1 2 3</p>	<p>Наблюдение, собеседование</p>

Соблюдения в процессе деятельности правила безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. правила ТБ не запоминает и не выполняет;</li> <li>2. овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой;</li> <li>3. объем усвоенных навыков составляет более ½;</li> <li>4. освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой, за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы.</li> </ol>	0 1 2 3	
---	--	--	------------------	--

По сумме баллов определяем результат.

Низкий уровень-0-15 баллов

Средний уровень-16-32 баллов

Высокий уровень-33-45 баллов

### **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 педагог заполняет на основании критериев, признаков проявления качеств личности, обозначенных в методике (Приложение №2). 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 педагога могут использоваться методы анкетирования, тестирования, незаконченных предложений.



**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, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
-------------------------------	---	---	---	---

По сумме баллов определяем результат.

Низкий уровень-0-15 баллов

Средний уровень-16-32 баллов

Высокий уровень-33-45 баллов

**Примерные материалы для промежуточной аттестации**

**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 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, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	56	46	36	56	46	36
Подтягивание на перекладине (количество)	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа(количество)	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, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	56	46	36	56	46	56

Подтягивание на перекладине(количество)	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа (количество)	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5б	4б	3б	5б	4б	3б
Подтягивание на перекладине(количество)	12	10	7			
Отжимания в упоре лежа(количество)	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	5б	4б	3б	5б	4б	3б
Подтягивание на перекладине(количество)	14	11	8			
Отжимания в упоре лежа(количество)	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), 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

### Критерии оценивания выполнения нормативов

Баллы	Шкала баллов (базовый уровень)- без учета нормативов.
5	Отличное выполнение упражнений;
4	В выполнении упражнений допущены неточности;
3	Имелись затруднения в выполнении упражнений, продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала

Баллы	Шкала баллов( продвинутый уровень) с учетом нормативов
5	выполнение упражнений на 5 баллов;
4	выполнение упражнений на 4 балла
3	выполнение упражнений на 3 балла

### Определение образовательного уровня

<b>Образовательный уровень</b>	<b>Баллы базовый уровень</b>	<b>Баллы продвинутый уровень</b>	<b>%</b>
Высокий (ВУ)	25-15	25-15	100%-60%
Средний (СУ)	14-10	14-10	56%-42%
Низкий (НУ)	9	9	36%

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

### 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 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, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	56	46	36	56	46	36
Подтягивание на перекладине (количество)	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа(количество)	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, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	56	46	36	56	46	56

Подтягивание на перекладине(количество)	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа (количество)	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5б	4б	3б	5б	4б	3б
Подтягивание на перекладине(количество)	12	10	7			
Отжимания в упоре лежа(количество)	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	5б	4б	3б	5б	4б	3б
Подтягивание на перекладине(количество)	14	11	8			
Отжимания в упоре лежа(количество)	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), 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

### Критерии оценивания выполнения нормативов

Баллы	Шкала баллов (базовый уровень) без учета нормативов
5	Отличное выполнение упражнений;
4	В выполнении упражнений допущены неточности;
3	Имелись затруднения в выполнении упражнений, продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала

Баллы	Шкала баллов( продвинутый уровень) с учетом нормативов
5	Выполнение упражнений на 5 баллов
4	Выполнение упражнений на 4 балла
3	Выполнение упражнений на 3 балла

### Определение образовательного уровня

Образовательный уровень	Баллы базовый уровень	Баллы продвинутый уровень	%
Высокий (ВУ)	25-15	25-15	100%-60%
Средний (СУ)	14-10	14-10	56%-42%
Низкий (НУ)	9	9	36%

Карта (итоговая) тестирования группы обучающихся по программе:  
 «Силовая гимнастика» на 1 год обучения, возраст с 14 до 18 лет

\_\_\_\_\_ гг.

**Силовой тренинг.**

Ф.И.О.	Уровень по отдельным видам												Задание		Итоговый уровень		
	Отжимание на брусьях			Спина			Грудь			Вертикальная тяга					Низкий	Средний	Высокий
	Декабрь	Май	Итог	Декабрь	Май	Итог	Декабрь	Май	Итог	Декабрь	Май	Итог	Декабрь	Май	3	От 3,1 до 4	От 4,1 до 5

Средний балл группы

За \_\_\_\_\_ уч. год.

### 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 2022.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом МАУДО «МУК»  
от 01 сентября 2022. № 221

**РАССМОТРЕНО**  
На Совете ученического  
самоуправления  
Протокол №1 от 1 сентября 2022 г.

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

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 14-17 лет

Автор программы:  
Кукушкина Н.В., педагог  
дополнительного образования

г. Кириши  
2023

## 1. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа «Силовая гимнастика» реализуется на базе Центра военно-патриотического воспитания «Авангард». Программа реализуется с учётом индивидуальных физиологических возможностей организма ребёнка и направлена на положительное отношение к ценностям физической культуры и собственного здоровья обучающихся. 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 обучающегося. 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 обучающихся 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.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

На занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений ведения здорового образа жизни. Для достижения этой цели требуется выполнение следующих основных задач:

### **Воспитательные:**

- воспитать ценные личностные качества: трудолюбия, порядочности, ответственности;
- воспитывать у обучающихся потребность в физическом развитии;
- воспитывать нравственные качества дружбы и взаимопомощи.

## 3. НАПРАВЛЕНИЯ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическая реализация цели и задач осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы:

направление	цель	задачи	формы
Трудовое		— формирование положительного отношения к труду	Поддержание чистоты и порядка в раздевалках и тренажерном зале
Физкультурно-оздоровительное		— формирование потребности в здоровом образе жизни	Спортивные соревнования.

#### 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 обучающимся, так и к педагогу, реализующему 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 обучающимися и педагогом;

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

- принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития обучающихся, ориентирующий экспертов на понимание того, что личностное развитие – это результат как социального воспитания, так и стихийной социализации, и саморазвития обучающихся.

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

##### ***1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.***

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития, обучающихся является педагогическое наблюдение.

##### ***2. Состояние совместной деятельности педагогов и обучающихся.***

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в Центре «Авангард» интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности обучающихся и педагога.

Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности педагога и обучающихся могут быть беседы с обучающимися и их родителями, при необходимости – их анкетирование.

Внимание при этом сосредотачивается на вопросах, связанных с

- качеством проводимых мероприятий;
- качеством взаимодействия педагога Центра «Авангард» и семей обучающихся.

Итогом самоанализа воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогу в дальнейшем.

**5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

<b>1. Мероприятия</b>				
	<b>Тема</b>	<b>Участники</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1)	Проведение с обучающимися беседы: «Правила поведения учащихся в МАУДО «МУК»	Обучающиеся	Сентябрь 2023	Кукушкина Н.В.
2)	Проведение с обучающимися беседы о здоровом образе жизни	обучающиеся	Октябрь 2023	Кукушкина Н. В.
3)	Соревнования по гиревому спорту	обучающиеся	Апрель 2024	Кукушкина Н. В.
4)	Соревнования по жиму штанги	обучающиеся	Апрель 2024	Кукушкина Н. В.
<b>2. Родительские собрания</b>				
1)	Индивидуальные консультации с родителями (законными представителями) воспитанников Центра «Авангард»	родители обучающихся	в течение года	Кукушкина Н.В. Фризен О.С.