



КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СПОРТИВНОГО, СПОРТИВНО-АДАПТИВНОГО И
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ Г. ЧЕЛЯБИНСКА»

454046, г. Челябинск, ул. Новороссийская, 130, тел., факс (351) 256-56-66, E-mail: olimpsh@ya.ru

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «31» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Школа-интернат
спортивного профиля г. Челябинска»

А.М. Галкин

«31» 08 2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Охремов И.А.,

Педагог дополнительного
образования

Челябинск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планирование реализации программы	9
	2.1. Учебный план 1-го и 2-го года обучения	9
3.	Содержание программы	
	3.1. Содержание программы 1-го года обучения	10
	3.2. Содержание программы 2-го года обучения	19
4.	Учебно-методическое обеспечение программы	26
5.	Список литературы	30
6.	Приложения:	
	6.1. Календарный учебный график	31
	6.2. Расписание занятий	32
	6.3. Календарно-тематическое планирование	33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа имеет **спортивную** направленность.

Программа «Скоростно-силовая подготовка» это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Занятия по этой программе избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую и другие жизненно важные системы организма. Развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Упражнения с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм, так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Методы и формы работы с детьми направлены на поддержание устойчивого интереса к занятиям, обеспечении необходимых условий для проведения занятий – создании как материально-технической базы, так и комфортного психологического климата в коллективе.

В процессе реализации требуется постепенный переход от простого к сложному, это позволяет планомерно работать с обучающимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности, при этом формируется физическая культура личности.

Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств,

нравственности; сохранение здоровья, умение заботиться о своём здоровье эмоционального фона.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, составляет от 15 до 18 лет.

Срок реализации программы составляет 2 года.

Целью рабочей программы является создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- создать условия, способствующие выявлению и развитию интереса, обучающегося к спорту;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
- формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- формирование жизненно важных навыков и умений, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга;

Воспитательные:

- воспитать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и

дисциплинированных спортсменов;

-выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

Формы проведения.

Формы проведения занятий делятся на:

- групповые – для всей группы, посвященные обсуждению общих практических и теоретических вопросов;

- подгрупповые – занятия по подгруппам (3-4 чел.);

- индивидуальные практические занятия.

Режим занятия во время практических занятий включает в себя следующие моменты:

- организационный (сбор всех обучающихся, переодевание в спортивную форму),

- разминка (разогрев всех групп мышц тела)

- практическое занятие,

- окончание занятия (уборка инвентаря, гигиенические процедуры, переодевание).

Программа может корректироваться с учетом имеющейся материально-технической базы и контингента обучающихся. Количество детей в группе - 15 человек.

Объем программы.

702 часа за 1 года. Занятия на протяжении всего курса обучения проводятся по 6 часов в неделю для каждой группы (по 40 минут с перерывом по 10 минут между каждым часом занятия).

Режим занятий.

Обучающиеся 1 года обучения занимаются 3 раза в неделю по 6 часов.

Группа 1-3, 1 года обучения – 3 раза в неделю, 6 часов в неделю, 234 часа в год.

Группа 1-3, 2 года обучения – 3 раза в неделю, 6 часов в неделю, 234 часа в год.

Планируемые результаты по освоению дополнительной общеразвивающей программы.

По окончании первого года обучения воспитанники будут знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма на занятиях

Будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- совершенствование техники упражнений – целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения со штангой разного веса. Рывок в полуприсед, рывок без подседа, рывок с вися, рывок стоя на взвешивании, приседая со штангой на выпрямленных руках. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем, медленном темпе и т.д

По окончании второго года обучения воспитанники будут знать:

- разновидность старта: динамический (с подготовленными горизонтальными и вертикальными движениями); статистический;

- вставание со штангой: порядок перестановки ног. Фиксация штанги, опускание штанги на помост. Дыхание при толчке;

- комплекс тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Будут уметь:

- совершенствование техники толчка – целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка;

- специально-вспомогательные упражнения: подъем штанги в полуприсед, подъем на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом, без подрыва,

приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы.

Развитие специфических качеств спортсмена.

- рывок и специальные упражнения со штангой для рывка;
- толчок и специальные упражнения со штангой для толчка;
- специальные упражнения со штангой общего значения (рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения; ходьба со штангой на плечах, на груди способом «ножницы»; жим штанги ногами; приседания со штангой на плечах и на груди способом «ножницы»; наклоны со штангой на плечах, швунг жимовой, жим со стоек и т.д.);
- упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц (опускание штанги на помост, или до положения в вися; медленное опускание штанги на помост, или до положения в вися; медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище; медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках; упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка, толчка и т.д.);
- поднимание штанги до ухода в подсед – тяга, подрыв;
- подъем штанги на грудь;
- подход к штанге, постановка ног, дыхание, стартовое положение (захват, ширина хвата, местонахождение звеньев тела).
- выбирать наиболее целесообразный старт и закрепление техники его выполнения.

Система контроля и зачетные требования

Фонд оценочных средств промежуточного контроля по дополнительной общеразвивающей программе 1 года обучения

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	Достаточный	Неуверенно выполняет упражнения. Не всегда держит осанку. Может выполнять ОФП и Штангу под присмотром педагога. Веса исполнения упражнений минимальные.
	Средний	Может исполнять простые упражнения. Знает названия некоторых базовых упражнений.

	Высокий	Знает назначение разминки и ее последовательность. Знает все упражнения. Умеет исполнять правильно все упражнению.
--	---------	--

Фонд оценочных средств промежуточного контроля по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе 2 года обучения

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	Достаточный	Знает назначение разминки и ее последовательность. Знает все упражнения. Умеет исполнять правильно все упражнению.
	Средний	Может исполнять Сложные упражнения. Знает названия всех базовых упражнений.
	Высокий	Знает назначение разминки и ее последовательность. Умеет исполнять правильно все упражнению. Знает все упражнения. Может работать самостоятельно.

Планирование реализации программы

Учебный план 1 и 2-го года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная часть. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Личная гигиена	6	6		Анкетирование Беседа
2.	Основные приёмы контроля и самоконтроля.	11	11		Педагогический анализ
3.	Круговая тренировка для развития всех мышц тела	57	2	55	Комбинированная форма контроля
4.	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса	9	2	7	Комбинированная форма контроля
5.	Комплекс упражнений для развития мышечной массы спины и рук (бицепс)	24	2	22	Комбинированная форма контроля
6.	Комплекс упражнений для развития мышечной массы ног и плечевого пояса	34	2	32	Комбинированная форма контроля
7.	Комплекс упражнений для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс)	47	2	45	Комбинированная форма контроля
8.	Комплекс упражнений для развития мышечной массы ног и рук (бицепс)	20	2	18	Комбинированная форма контроля
9.	Контрольные тесты	26		26	Контрольная работа
	Итого (часов)	234	29	205	

Содержание программы первого года

№ п/п	Тема урока	Содержание раздела, темы (основные понятия, формируемые умения)	Предметные результаты	Вид занятий (теоретические или практические)
1	Вводная часть.	-Ознакомить с ТБ вовремя занятий на тренажерах. - Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их формами.	Всесторонняя силовая подготовка.	Теоретическое, Практическое.
2	Упражнения на основные группы мышц.	-Разминка: прыжки со скакалкой Д- 3 мин. Юн.- 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. -Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%	Повышение функциональных возможностей организма.	Практическое
3	Штанга, тяга.	-Стоя приседание со штангой на плечах 2*5-8 (30-50%) -Лёжа, жим штанги -4*8-12 -Сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 свесом - 30-60% -Стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10- свесом 30-40%	Закрепление и совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений с отягощениями	Практическое
4	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12 Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения	Вспомогательные упражнения на тренажёрах и с отягощением.	Теоретические, практические.
5	Упражнения на основные группы мышц.	-Скакалка -Отжимание -Поднимание туловища на наклонной доске -Поднимание на горизонтальной доске	Совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений на тренажёрах и с отягощением.	Теоретические, практические.
6	Дыхательные	-Правильное дыхание, время выполнения	Обучение школьников	Теоретические,

	упражнения.	упражнения с отягощениями и на тренажёрах. -Разминка: бег– 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость -Подъём штанги на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз -Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8- 10 Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку	основам выполнения плана индивидуальных занятий, сочетанию упражнений силовой направленности упражнений на гибкость.	практические.
7	Упражнения на основные группы мышц.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, свесом 3; 8кг Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40% Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10 Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8 Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40%	Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.	Теоретические, практические.
8	Упражнения на растяжку	Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8 Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8 Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг.	Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске.	Теоретические, практические.
9	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, свесом 30-50% Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, свесом 30-40% Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением .	Упражнения для мускулатуры: мышцы груди; мышцы спины; мышцы плеча; икроножные мышцы; мышцы живота; бедренные мышцы (на оценку)	Теоретические, практические.
10	Жим штанги	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной	Умение составлять	Теоретические,

	лёжа.	руке, 3*8-12, свесом 30-40% Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, свесом 30-40% Сидя, горизонтальная тяга на тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40%	индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах и с отягощениями в сочетании с упражнениями на гибкость.	практические.
11	Упражнения на основные группы мышц.	1. Проверить правильность составления индивидуального плана занятий 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах 3. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске Разминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости	Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.
12	Повышение общефизической подготовки.	1. Сидя, жим гантелей 4*8-12, с весом 30-50% 2. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 4*8-12 3. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, свесом до 3кг 4. Стоя, в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг. 5. Лежа, жим штанги 3*8-10, свесом 30-40% 6. Сидя, сведение рук на тренажере 3*8-10, свесом 30-40%. 7. Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью. Разгибание туловища на тренажере с отягощением 4*8 Подъем ног на горизонтальной доске (на оценку)	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.
13	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц,	Разминка: бег 5 минут (девушки), 8 минут (юноши), ОРУ, упражнения на развитие гибкости.	Повышение общефизической подготовки.	Теоретические, практические.

	передней и задней поверхности бедра	Рывок в полуприсед - 3× 5-8, на технику, свесом 30 – 40 %. Лежа, жим со штангой– 4-5×8-12, свесом 30-70% . Сидя, сгибание рук на тренажере- 4-5×8-15, свесом 30-70%. Сидя, жим гантелей -4-5×8-12, свесом 30-70%. Лодка, гребня.	Совершенствование техники выполнения	
14	Развитие двигательных качеств	Сидя, горизонтальная тяга на тренажере- 4-5 × 8-12, свесом 30-70%. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх- 4 ×8-12, свесом 30-60%. Стоя, подъемрукигантельювперед-вверх-4×8-12, с 30-60%. Стоя в наклоне, подъем рук(с гантелями) через стороны вверх- 4×8-10, с весом отягощения 3-5 кг.	Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения	Теоретические, практические.
15	Упражнения на группы мышц ног	Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере.-4×8-12, свесом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.	Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.
16	Упражнения на основные группы мышц.	Стоя, приседание со штангой на плечах -3-4 × 5-8, свесом 30- 50 %(Юноши). Приседание на тренажере-4×8-12, свесом 30-60%. Лёжа, сгибаниеногнатренажере- 4×8-15, свесом30-40%. Стоя, подъем на стопе- 4×8-15, свесом 30-40%. Стоя, наклонысоштангойнаплечах-3×8-10, свесом 30-40%. Сидя, сгибаниетуловищанатренажере-3×8 с небольшим отягощением (контрольное упражнение–юноши).	Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.

		<p>Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке- 3×8, с весом отягощения 3-5 кг.</p> <p>Стоя, сгибания рук со штангой-3×8-10, свесом 30-40%.</p> <p>Стоя в наклоне, разгибания руки с гантелью - 3×8-10, свесом 30—40%.</p> <p>Упражнения на растяжку</p>		
17	Упражнения на основные группы мышц.	<p>Разминка: бег 5 минут, ОРУ, упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Лёжа, жим штанги-4-5×8-12, свесом 30-70%.</p> <p>Сидя с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью- 4- 5×2-15, свесом 30-70%.</p> <p>Сидя, жим гантелей-4-5, свесом 30-70%.</p> <p>Стоя в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх с весом отягощения 3-5 кг.</p>	<p>Повышение общефизической подготовки.</p> <p>Совершенствование техники выполнения</p>	Теоретические, практические.
18	Базовые упражнения. Для набора массы.	<p>Базовый набор упражнений. Упражнения для развития сил тренируется не одна группа мышц, как в изолированных упражнениях, а сразу несколько групп мышц. Базовые упражнения ещё называют многосуставными. Они лучше всего подходят для, как начинающих заниматься, так и для более опытных физкультурников и спортсменов.</p>	<p>Упражнения с отягощениями на тренажерах.</p> <p>Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений.</p>	Теоретические, практические.
19	Упражнения на основные группы мышц.	<p>Стоя, разгибание рук на тренажере-3×8-10 свесом 30-40% Стоя, сгибание рук со штангой-3×8-10, свесом 30-40% Разгибание туловища на тренажере-3×8, свесом 30-40 %</p>	<p>Безопасность во время занятий на тренажерах и с отягощениями.</p>	Теоретические, практические.
20	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	<p>Разминка: бег 5 мин, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Подъем штанги на грудь-3×5-8, на технику, свесом 30-60% Лежа, жим ногами на тренажере-4-5 ×8-12, свесом 30-70% Лёжа, сгибание ног на тренажере-4-5×8-10, свесом 30-</p>	<p>Повышение общефизической подготовки.</p>	Теоретические, практические.

		50%		
21	Упражнения на растяжку	Сидя, попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом-3×8-10, свесом 30-40% Сидя, разведениерукагантелями-3×8-10, свесом 30-40% Стоя в наклоне, тягагантели-3×8, свесом 30-40 % Упражнения на растяжку	Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.
22	Краткие сведения о строении и функциях организма	Сидя, сгибаниетуловищанатренажере-3×8 ,с небольшим отягощением (девушки). Стоя, наклонывсторонуыгантельюводнойруке-3×8, свесомотягощения8-10 кг Дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку.	Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах и с отягощениями в сочетании с упражнениями на гибкость	Теоретические, практические.
23	Упражнения для мышц ног	Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере.-4×8-12, свесом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.
24	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость. Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50%. Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%. Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, свесом 30-40% Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.	Упражнения для мускулатуры: мышцы груди; мышцы спины; мышцы плеча; икроножные мышцы; мышцы живота; бедренные мышцы (на оценку)	Теоретические, практические.
25	Гигиена спортсмена и	Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических	Повышение общефизической подготовки.	Теоретические, практические.

	закаливание.	мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.		
26	Гребной тренажер	Механический или гидравлический со ступенчатой регулицией нагрузки. Дозировка по ступеням или с помощью амортизаторов. Возможно использовать гребное устройство, входящее в состав силовых тренажерных комплексов. Можно использовать гимнастическую стенку, резиновый жгут с рукояткой, гимнастический мат, валик. Выполняемое упражнение: имитация гребли (для всех групп)	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.
27	Тредмил, беговая дорожка, роликовая дорожка, массажёр.	Дорожки механические с регулятором или без регулятора нагрузок, электрические – с электронной регулицией скорости движения ленты и угла наклона дорожки. Выполняемые упражнения: Ходьба, бег со средней скоростью на тредмиле. Подъемы и спуски на одноступенчатую лесенку. Подъемы и спуски на двухступенчатую лесенку.	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.
28	Правильное выполнения отжиманий	Стул, брусья напольные, консольные. Выполняемые упражнения: Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа. Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре. Сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры.	Упражнения для мускулатуры: мышцы груди; мышцы спины; мышцы плеча; икроножные мышцы; мышцы живота; бедренные мышцы (на оценку)	Теоретические, практические.
29	Оказание первой медицинской помощи	Основная цель первой медицинской помощи — оказание помощи человеку, получившему травму или страдающему от внезапного приступа	Повышение общефизической подготовки.	Теоретические, практические.

		заболевания, до момента прибытия Квалифицированной медицинской помощи,		
30	Частота сердечных сокращений.	Не должна превышать 70% от вашего максимума (вычисляется по формуле 220 минус возраст).	Повышение общефизической подготовки.	Теоретические, практические.
31	Комплекс упражнений для девушек	Жим штанги лежа - 4 х 7 (3 х 12) Разведения с гантелями (лежа) - 3х9 (3х12). И. п.: Стоя, руки с гантелями опущены. - Подъемы гантелей вверх через стороны 4х7(3х9) Тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову)4х7 (3х15). Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах)4х7 (3х15). Упражнения для пресса 3х "до отказа"	Повышение общефизической подготовки.	Теоретические, практические.
32	Упражнения на основные группы мышц	-Разминка: прыжки со скакалкой Д- 3 мин. Юн.- 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. -Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30- 40%	Упражнения для мускулатуры: мышцы груди; мышцы спины; мышцы плеча; икроножные мышцы; мышцы живота; бедренные мышцы (на оценку)	Теоретические, практические.
33	Техника выполнения упражнений на тренажерах	1.Проверить правильность составления индивидуального плана занятий. 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах. 3. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске Разминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости.	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Практические
34	Контрольные упражнения для	3 килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в	Контрольные упражнения	Практические

	определения развития физических качеств	прыжке(м). Броски л/а ядра обеими руками назад на голову (м). Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллельных брусьев в течение 20 с (кол-во раз). Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для женщин) в течение 30 с (кол-во раз).		
35	Контрольные упражнения и спортивные	При планировании контрольных упражнений (в начале и в конце первого этапа подготовительного периода) необходимо добиваться единых условий их проведения (по точно	Контрольные упражнения	Практические

Содержание программы второго года обучения

№ п/п	Тема урока	Содержание раздела, темы (основные понятия, формируемые умения)	Предметные результаты	Вид занятий (теоретические или практические)
1	Вводная часть.	-Ознакомить с ТБ вовремя занятий на тренажерах. - Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их формами.	Всесторонняя силовая подготовка.	Теоретическое, Практическое.
2	Упражнения на основные группы мышц.	-Разминка: прыжки со скакалкой Д- 3 мин. Юн.- 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. -Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%	Повышение функциональных возможностей организма.	Практическое
3	Штанга, тяга.	-Стоя приседание со штангой на плечах 2*5-8 (30-50%) -Лёжа, жим штанги -4*8-12 -Сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 свесом - 30-60% -Стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10- свесом 30-40%	Закрепление и совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений с отягощениями	Практическое
4	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12 Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения	Вспомогательные упражнения на тренажёрах и с отягощением.	Теоретические, практические.
5	Упражнения на основные группы мышц.	-Скакалка -Отжимание -Поднимание туловища на наклонной доске -Поднимание на горизонтальной доске	Совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений на тренажёрах и с отягощением.	Теоретические, практические.
6	Дыхательные	-Правильное дыхание, время выполнения	Обучение школьников	Теоретические,

	упражнения.	упражнения с отягощениями и на тренажёрах. -Разминка: бег– 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость -Подъём штанги на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз -Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8- 10 Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку	основам выполнения плана индивидуальных занятий, сочетанию упражнений силовой направленности упражнений на гибкость.	практические.
7	Упражнения на основные группы мышц.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, свесом 3; 8кг Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40% Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10 Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8 Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40%	Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.	Теоретические, практические.
8	Упражнения на растяжку	Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8 Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8 Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг.	Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске.	Теоретические, практические.
9	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, свесом 30-50% Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, свесом 30-40% Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением .	Упражнения для мускулатуры: мышцы груди; мышцы спины; мышцы плеча; икроножные мышцы; мышцы живота; бедренные мышцы (на оценку)	Теоретические, практические.
10	Жим штанги	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной	Умение составлять	Теоретические,

	лёжа.	руке, 3*8-12, свесом 30-40% Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, свесом 30-40% Сидя, горизонтальная тяга на тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40%	индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах и с отягощениями в сочетании с упражнениями на гибкость.	практические.
11	Упражнения на основные группы мышц.	4. Проверить правильность составления индивидуального плана занятий 5. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах 6. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске Разминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости	Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.
12	Повышение общефизической подготовки.	8. Сидя, жим гантелей 4*8-12, с весом 30-50% 9. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 4*8-12 10. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, свесом до 3кг 11. Стоя, в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг. 12. Лежа, жим штанги 3*8-10, свесом 30-40% 13. Сидя, сведение рук на тренажере 3*8-10, свесом 30-40%. 14. Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью. Разгибание туловища на тренажере с отягощением 4*8 Подъем ног на горизонтальной доске (на оценку)	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.
13	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц,	Разминка: бег 5 минут (девушки), 8 минут (юноши), ОРУ, упражнения на развитие гибкости.	Повышение общефизической подготовки.	Теоретические, практические.

	передней и задней поверхности бедра	Рывок в полуприсед - 3× 5-8, на технику, свесом 30 – 40 %. Лежа, жим со штангой– 4-5×8-12, свесом 30-70% . Сидя, сгибание рук на тренажере- 4-5×8-15, свесом 30-70%. Сидя, жим гантелей -4-5×8-12, свесом 30-70%. Лодка, гребня.	Совершенствование техники выполнения	
14	Развитие двигательных качеств	Сидя, горизонтальная тяга на тренажере- 4-5 × 8-12, свесом 30-70%. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх- 4 ×8-12, свесом 30-60%. Стоя, подъемрукигантельювперед-вверх-4×8-12, с 30-60%. Стоя в наклоне, подъем рук(с гантелями) через стороны вверх- 4×8-10, с весом отягощения 3-5 кг.	Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения	Теоретические, практические.
15	Упражнения на группы мышц ног	Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере.-4×8-12, свесом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.	Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.
16	Упражнения на основные группы мышц.	Стоя, приседание со штангой на плечах -3-4 × 5-8, свесом 30- 50 %(Юноши). Приседание на тренажере-4×8-12, свесом 30-60%. Лёжа, сгибаниеногнатренажере- 4×8-15, свесом30-40%. Стоя, подъем на стопе- 4×8-15, свесом 30-40%. Стоя, наклонысоштангойнаплечах-3×8-10, свесом 30-40%. Сидя, сгибаниетуловищанатренажере-3×8 с небольшим отягощением (контрольное упражнение–юноши).	Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.

		<p>Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке- 3×8, с весом отягощения 3-5 кг.</p> <p>Стоя, сгибания рук со штангой-3×8-10, свесом 30-40%.</p> <p>Стоя в наклоне, разгибания руки с гантелью - 3×8-10, свесом 30—40%.</p> <p>Упражнения на растяжку</p>		
17	Упражнения на основные группы мышц.	<p>Разминка: бег 5 минут, ОРУ, упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Лёжа, жим штанги-4-5×8-12, свесом 30-70%.</p> <p>Сидя с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью- 4- 5×2-15, свесом 30-70%.</p> <p>Сидя, жим гантелей-4-5, свесом 30-70%.</p> <p>Стоя в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх с весом отягощения 3-5 кг.</p>	<p>Повышение общефизической подготовки.</p> <p>Совершенствование техники выполнения</p>	Теоретические, практические.
18	Базовые упражнения. Для набора массы.	<p>Базовый набор упражнений. Упражнения для развития сил тренируется не одна группа мышц, как в изолированных упражнениях, а сразу несколько групп мышц. Базовые упражнения ещё называют многосуставными. Они лучше всего подходят для, как начинающих заниматься, так и для более опытных физкультурников и спортсменов.</p>	<p>Упражнения с отягощениями на тренажерах.</p> <p>Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений.</p>	Теоретические, практические.
19	Упражнения на основные группы мышц.	<p>Стоя, разгибание рук на тренажере-3×8-10 свесом 30-40% Стоя, сгибание рук со штангой-3×8-10, свесом 30-40% Разгибание туловища на тренажере-3×8, свесом 30-40 %</p>	<p>Безопасность во время занятий на тренажерах и с отягощениями.</p>	Теоретические, практические.
20	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	<p>Разминка: бег 5 мин, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Подъем штанги на грудь-3×5-8, на технику, свесом 30-60% Лежа, жим ногами на тренажере-4-5 ×8-12, свесом 30-70% Лёжа, сгибание ног на тренажере-4-5×8-10, свесом 30-</p>	<p>Повышение общефизической подготовки.</p>	Теоретические, практические.

		50%		
21	Упражнения на растяжку	Сидя, попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом-3×8-10, свесом 30-40% Сидя, разведениерукагантелями-3×8-10, свесом 30-40% Стоя в наклоне, тягагантели-3×8, свесом 30-40 % Упражнения на растяжку	Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.
22	Краткие сведения о строении и функциях организма	Сидя, сгибаниетуловищанатренажере-3×8 ,с небольшим отягощением (девушки). Стоя, наклонывсторонуыгантельюводнойруке-3×8, свесомотягощения8-10 кг Дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку.	Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах и с отягощениями в сочетании с упражнениями на гибкость	Теоретические, практические.
23	Упражнения для мышц ног	Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере.-4×8-12, свесом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.
24	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость. Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50%. Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%. Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, свесом 30-40% Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.	Упражнения для мускулатуры: мышцы груди; мышцы спины; мышцы плеча; икроножные мышцы; мышцы живота; бедренные мышцы (на оценку)	Теоретические, практические.
25	Гигиена спортсмена и	Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических	Повышение общефизической подготовки.	Теоретические, практические.

	закаливание.	мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.		
26	Гребной тренажер	Механический или гидравлический со ступенчатой регулировкой нагрузки. Дозировка по ступеням или с помощью амортизаторов. Возможно использовать гребное устройство, входящее в состав силовых тренажерных комплексов. Можно использовать гимнастическую стенку, резиновый жгут с рукояткой, гимнастический мат, валик. Выполняемое упражнение: имитация гребли (для всех групп)	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.
27	Тредмил, беговая дорожка, роликовая дорожка, массажёр.	Дорожки механические с регулятором или без регулятора нагрузок, электрические – с электронной регулировкой скорости движения ленты и угла наклона дорожки. Выполняемые упражнения: Ходьба, бег со средней скоростью на тредмиле. Подъемы и спуски на одноступенчатую лесенку. Подъемы и спуски на двухступенчатую лесенку.	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.
28	Правильное выполнение отжиманий	Стул, брусья напольные, консольные. Выполняемые упражнения: Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа. Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре. Сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры.	Упражнения для мускулатуры: мышцы груди; мышцы спины; мышцы плеча; икроножные мышцы; мышцы живота; бедренные мышцы (на оценку)	Теоретические, практические.
29	Оказание первой медицинской помощи	Основная цель первой медицинской помощи — оказание помощи человеку, получившему травму или страдающему от внезапного приступа	Повышение общефизической подготовки.	Теоретические, практические.

		заболевания, до момента прибытия Квалифицированной медицинской помощи,		
30	Частота сердечных сокращений.	Не должна превышать 70% от вашего максимума (вычисляется по формуле 220 минус возраст).	Повышение общефизической подготовки.	Теоретические, практические.
31	Комплекс упражнений для девушек	Жим штанги лежа - 4 х 7 (3 х 12) Разведения с гантелями (лежа) - 3х9 (3х12). И. п.: Стоя, руки с гантелями опущены. - Подъемы гантелей вверх через стороны 4х7(3х9) Тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову)4х7 (3х15). Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах)4х7 (3х15). Упражнения для пресса 3х "до отказа"	Повышение общефизической подготовки.	Теоретические, практические.
32	Упражнения на основные группы мышц	-Разминка: прыжки со скакалкой Д- 3 мин. Юн.- 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. -Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30- 40%	Упражнения для мускулатуры: мышцы груди; мышцы спины; мышцы плеча; икроножные мышцы; мышцы живота; бедренные мышцы (на оценку)	Теоретические, практические.
33	Техника выполнения упражнений на тренажерах	4.Проверить правильность составления индивидуального плана занятий. 5. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах. 6. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске Разминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости.	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Практические
34	Контрольные упражнения для	3 килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в	Контрольные упражнения	Практические

	определения развития физических качеств	прыжке(м). Броски л/а ядра обеими руками назад на голову (м). Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллельных брусьев в течение 20 с (кол-во раз). Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для женщин) в течение 30 с (кол-во раз).		
35	Контрольные упражнения и спортивные	При планировании контрольных упражнений (в начале и в конце первого этапа подготовительного периода) необходимо добиваться единых условий их проведения (по точно	Контрольные упражнения	Практические

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

Каждое занятие силовыми упражнениями должны состоять из трех частей:

- подготовительной; из комплекса силовых упражнений
- основной;
- заключительной.

Цель первой части занятия подготовить мышцы, основные системы организма к предстоящей работе. И прежде чем приступить к разминке, учащиеся, с помощью учителя, должны настроиться на продолжительную, в чем-то однообразную работу, с установкой на то, что выполненная добросовестно тренировочная работа принесет большую пользу занимающемуся. Разминка состоит из медленного бега до 10 минут, общеразвивающих упражнений без отягощений, упражнения на растягивание.

Основная часть занятия состоит из комплекса силовых упражнений, которые выполняются в определенном порядке:

1. упражнения для мышц сгибателей и разгибателей предплечья;
2. для мышц плечевого пояса;
3. для разгибателей туловища;
4. для разгибателей и сгибателей колени и стопы;
5. упражнения для мышц живота.

Каждое упражнение выполняется в 2-3 подхода, с паузой 20-30 секунд между ними, во время которых выполняются упражнения на расслабление, для того, чтобы предупредить появление мышечной контрактуры (закрепощенности).

Упражнения заключительной части занятия способствуют снятию напряжения в мышцах, связках, позвоночнике: медленный бег до 2-3 минут, ходьба, упражнения на расслабление, выполняемые на месте и в движении, висы, упражнения для восстановления дыхания.

Заниматься силовыми упражнениями можно в любое время дня, но не ранее чем через 1-1,5 часа после приема пищи и не позднее за 1,5-2 часа до сна. В тренировку следует включать 8-10 упражнений. Работая с отягощениями, их массу, учитывая возраст, следует подбирать таким образом, чтобы число повторений составляло от 6-8 до 10-12, причем последние 1-2 повторения выполнялись со значительным мышечным напряжением. Меньшие массы с большим числом повторений развивают не силу, а силовую выносливость.

Большую роль в развитии силы, с увеличением мышц в объеме играет питание. Важное место в рационе должны занимать белки: молоко, сыр, творог, мясо, рыба, яйца, а также фрукты и овощи, которые богаты витаминами.

В занятиях силовыми упражнениями с подростками необходимо учитывать две важные особенности:

Во - первых, у подростков еще не закончено формирование скелета. В результате чрезмерных узконаправленных силовых воздействий может нарушаться равновесие мышечного тонуса. Хорошо развитые мышечные группы как бы

«перетянут» своих антогонистов. Постоянная тяга в одну сторону способна даже деформировать кость. Поэтому должна преобладать общая силовая подготовка и неукоснительное соблюдение правила симметричного развития мышц - антогонистов и мышц - синергистов.

Во-вторых, существует опасность, которая связана с натуживаниями и задержками дыхания, которые могут привести к функциональным или паталогическим изменениям в сердечно-сосудистой системе. Поэтому максимальные отягощения, предельные статические напряжения подросткам противопоказаны.

Программно-методическое и материальное обеспечение

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются: словесные методы обучения – в виде лекций, объяснений, бесед, диалогов, консультаций;

Практическое занятие проводится как тренировка с использованием элементом активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований. Используются словесные методы в виде объяснения; наглядные методы в виде показа.

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов, а также результаты участия в соревнованиях.

Итоговые (заключительные) занятия объединения проводятся в форме практического контрольного тестирования.

В объединение принимаются дети разных возрастов и категорий на основе просмотра детей и рекомендаций врача. Принимаются все желающие дети без конкурсного отбора, но при наличии свободных мест. Обязательна медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятиям. Добор обучающихся в группы возможен при наличии свободных мест и с учетом возможностей конкретного ребенка или подростка.

Занятия будут проходить в тренажерном и спортивном залах школы. Все обучающиеся приходят в зал в спортивной форме и кроссовках.

Список литературы

1. Атлетическая гимнастика. Методическое пособие. В.Н.Андреев, Л.В.Андреева. М.; Изд-во «Физкультура и спорт»2009 г.
2. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. Марк Велла, перевод с английского – М.: АСТ: Астрель, 2008 год
3. Упражнения с отягощениями. Руководство для слушателей курсов повышения квалификации по специальностям: персональный тренер по фитнесу, инструктор тренажерного зала. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2009 г.
4. Атлетизм: теория и методика тренировки. Учебник. Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009.
5. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2008 г
6. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010

Календарный учебный график на 2020/2021 учебный год

Начало учебного года	01.09.2020 г.
Продолжительность учебного периода	39 недель
Продолжительность учебной недели	6 дней
Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа 40 минут
Время проведения учебных занятий	Начало: не ранее чем через 1 час после учебных занятий. Окончание: не позднее 20: 00
Продолжительность перемен	10 минут
Окончание учебного года	31 мая 2021 г.
Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	26.10.2020-01.11.2020; 29.12.2020-11.01.2021; 22.03.2021-28.03.2021
Летние каникулы	01.06.2021-31.08.2021
Комплектование групп	31.05.2021 г. – 31.08.2021 г. 1 год обучения до 15.09.2021
Дополнительный прием	В течение учебного периода согласно заявлениям (при наличии свободных мест)
Выходные и праздничные дни	
Количество праздничных дней	Корректировка КТП (праздничные дни)*
1 день: 04.11.2020	
1 день: 23.02.2021	
1 день: 08.03.2021	
1 день: 01.05.2021	
1 день: 10.05.2021	

*организация (в случае необходимости) корректировки КТП за счёт объединения или уплотнения тем занятий, выпавших на праздничные дни, осуществляется педагогом, реализующим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, с учётом содержания программы и по согласованию с зам. директора по ВР.

Приложение 2

Расписание дополнительных занятий в МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска»
на 2020/2021 учебный год

№ п\п	Наименование творческого объединения	ФИО педагога	Год обучения, группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
7	«Скоростно-силовая»	Охромов Илья Александрович	Группа №1	13.00-13.40 13.50-14.30		13.00-13.40 13.50-14.30		13.00-13.40 13.50-14.30	
			Группа №2		13.00-13.40 13.50-14.30		13.00-13.40 13.50-14.30		13.00-13.40 13.50-14.30
			Группа №3	14.50-15.30 15.40-16.20		14.50-15.30 15.40-16.20		14.50-15.30 15.40-16.20	

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Группа 1, 1-й год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	Сентябрь			Урок/ индивидуальный	3	Вводная часть.	Тренажерный зал	Анкетирование. Фронтальная форма, контроль
2	Сентябрь			Урок /групповой	3	Упражнения на основные группы мышц.	Тренажерный зал	Анкетирование. Фронтальная форма, контроль
3	Сентябрь			Урок /групповой	8	Штанга, тяга.	Тренажерный зал	Наблюдение
4	Сентябрь			Урок /групповой	8	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Тренажерный зал	Наблюдение
5	Сентябрь			Урок /групповой	3	Упражнения на основные группы мышц.	Тренажерный зал	Индивидуальный
6	Сентябрь/ Октябрь			Урок /групповой	8	Дыхательные упражнения.	Тренажерный зал	Индивидуальный
7	Октябрь			Урок /групповой	8	Упражнения на основные группы мышц.	Тренажерный зал	Самоконтроль
8	Октябрь			Урок /групповой	9	Упражнения на растяжку	Тренажерный зал	Наблюдение
9	Октябрь/ Ноябрь			Урок /групповой	8	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение
10	Ноябрь			Урок /групповой	8	Жим штанги лёжа.	Тренажерный зал	Наблюдение
11	Ноябрь			Урок /групповой	3	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение
12	Ноябрь			Урок /групповой	3	Повышение общефизическо й	Тренажерный	Наблюдение

						подготовки.	зал	
13	Ноябрь/ Декабрь			Урок /групповой	8	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	Тренажерный зал	Наблюдение
14	Декабрь			Урок /групповой	8	Развитие двигательных качеств	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
15	Декабрь			Урок /групповой	9	Упражнения на группы мышц ног	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
16	Декабрь			Урок /групповой	3	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
17	Декабрь/ Январь			Урок /групповой	8	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
18	Январь			Урок /групповой	9	Базовые упражнения. Для набора массы.	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
19	Январь			Урок /групповой	3	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
20	Февраль			Урок /групповой	8	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
21	Февраль			Урок /групповой	9	Упражнения на растяжку	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
22	Февраль			Урок /групповой	3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
23	Февраль			Урок /групповой	3	Упражнения для мышц ног	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
24	Февраль/ Март			Урок /групповой	9	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
25	Март			Урок /групповой	8	Гигиена спортсмена и закаливание	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
26	Март			Урок /групповой	8	Гребной тренажер	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
27	Март/ Апрель			Урок /групповой	8	Тредмил, беговая дорожка, роликовая дорожка	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
28	Апрель			Урок /групповой	8	Правильное выполнение отжиманий	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа

29	Апрель			Урок /групповой	3	Оказание первой медицинской помощи	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
30	Апрель			Урок /групповой	9	Частота сердечных сокращений	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
31	Май			Урок /групповой	9	Комплекс упражнений для девушек	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
32	Май			Урок /групповой	8	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
33	Май			Урок /групповой	3	Техника выполнения упражнений на тренажерах	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
34	Май/ Июнь			Урок /групповой	9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Тренажерный зал	Принятие нормативов
35	Июнь			Урок /групповой	9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Тренажерный зал	Принятие нормативов

Группа 2, 1-й год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	Сентябрь			Урок/ индивидуальный	3	Вводная часть.	Тренажерный зал	Анкетирование. Фронтальная форма, контроль
2	Сентябрь			Урок /групповой	3	Упражнения на основные группы мышц.	Тренажерный зал	Анкетирование. Фронтальная форма, контроль
3	Сентябрь			Урок /групповой	8	Штанга, тяга.	Тренажерный зал	Наблюдение
4	Сентябрь			Урок /групповой	8	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Тренажерный зал	Наблюдение
5	Сентябрь			Урок /групповой	3	Упражнения на основные группы мышц.	Тренажерный зал	Индивидуальный
6	Сентябрь/ Октябрь			Урок /групповой	8	Дыхательные упражнения.	Тренажерный зал	Индивидуальный
7	Октябрь			Урок /групповой	8	Упражнения на основные группы мышц.	Тренажерный зал	Самоконтроль
8	Октябрь			Урок /групповой	9	Упражнения на растяжку	Тренажерный зал	Наблюдение
9	Октябрь/ Ноябрь			Урок /групповой	8	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение
10	Ноябрь			Урок /групповой	8	Жим штанги лёжа.	Тренажерный зал	Наблюдение
11	Ноябрь			Урок /групповой	3	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение
12	Ноябрь			Урок /групповой	3	Повышение общефизической подготовки.	Тренажерный зал	Наблюдение
13	Ноябрь/ Декабрь			Урок /групповой	8	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц,	Тренажерный зал	Наблюдение

						передней и задней поверхности бедра		
14	Декабрь			Урок /групповой	8	Развитие двигательных качеств	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
15	Декабрь			Урок /групповой	9	Упражнения на группы мышц ног	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
16	Декабрь			Урок /групповой	3	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
17	Декабрь/ Январь			Урок /групповой	8	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
18	Январь			Урок /групповой	9	Базовые упражнения. Для набора массы.	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
19	Январь			Урок /групповой	3	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
20	Январь/ Февраль			Урок /групповой	8	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
21	Февраль			Урок /групповой	9	Упражнения на растяжку	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
22	Февраль			Урок /групповой	3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
23	Февраль			Урок /групповой	3	Упражнения для мышц ног	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
24	Февраль/ Март			Урок /групповой	9	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
25	Март			Урок /групповой	8	Гигиена спортсмена и закаливание	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
26	Март			Урок /групповой	8	Гребной тренажер	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
27	Март/ Апрель			Урок /групповой	8	Тредмил, беговая дорожка, роликовая дорожка	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
28	Апрель			Урок /групповой	8	Правильное выполнение отжиманий	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
29	Апрель			Урок /групповой	3	Оказание первой медицинской помощи	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
30	Апрель			Урок /групповой	9	Частота сердечных	Тренажерный	Наблюдение.

						сокращений	зал	Беседа
31				Урок /групповой	9	Комплекс упражнений для девушек	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
32	Май			Урок /групповой	8	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
33	Май			Урок /групповой	3	Техника выполнения упражнений на тренажерах	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
34	Май/ Июнь			Урок /групповой	9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Тренажерный зал	Принятие нормативов
35	Июнь			Урок /групповой	9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Тренажерный зал	Принятие нормативов

Группа 3, 1-й год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	Сентябрь			Урок/ индивидуальный	3	Вводная часть.	Тренажерный зал	Анкетирование. Фронтальная форма, контроль
2	Сентябрь			Урок /групповой	3	Упражнения на основные группы мышц.	Тренажерный зал	Анкетирование. Фронтальная форма, контроль
3	Сентябрь			Урок /групповой	8	Штанга, тяга.	Тренажерный зал	Наблюдение
4	Сентябрь			Урок /групповой	8	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Тренажерный зал	Наблюдение
5	Сентябрь			Урок /групповой	3	Упражнения на основные группы мышц.	Тренажерный зал	Индивидуальный
6	Сентябрь/ Октябрь			Урок /групповой	8	Дыхательные упражнения.	Тренажерный зал	Индивидуальный
7	Октябрь			Урок /групповой	8	Упражнения на основные группы мышц.	Тренажерный зал	Самоконтроль
8	Октябрь			Урок /групповой	9	Упражнения на растяжку	Тренажерный зал	Наблюдение
9	Октябрь/ Ноябрь			Урок /групповой	8	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение
10	Ноябрь			Урок /групповой	8	Жим штанги лёжа.	Тренажерный зал	Наблюдение
11	Ноябрь			Урок /групповой	3	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение
12	Ноябрь			Урок /групповой	3	Повышение общефизической подготовки.	Тренажерный зал	Наблюдение
13	Ноябрь/ Декабрь			Урок /групповой	8	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц,	Тренажерный зал	Наблюдение

						передней и задней поверхности бедра		
14	Декабрь			Урок /групповой	8	Развитие двигательных качеств	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
15	Декабрь			Урок /групповой	9	Упражнения на группы мышц ног	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
16	Декабрь			Урок /групповой	3	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
17	Декабрь/ Январь			Урок /групповой	8	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
18	Январь			Урок /групповой	9	Базовые упражнения. Для набора массы.	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
19	Январь			Урок /групповой	3	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
20	Февраль			Урок /групповой	8	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
21	Февраль			Урок /групповой	9	Упражнения на растяжку	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
22	Февраль			Урок /групповой	3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
23	Февраль			Урок /групповой	3	Упражнения для мышц ног	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
24	Февраль/ Март			Урок /групповой	9	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
25	Март			Урок /групповой	8	Гигиена спортсмена и закаливание	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
26	Март			Урок /групповой	8	Гребной тренажер	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
27	Март/ Апрель			Урок /групповой	8	Тредмил, беговая дорожка, роликовая дорожка	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
28	Апрель			Урок /групповой	8	Правильное выполнение отжиманий	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
29	Апрель			Урок /групповой	3	Оказание первой медицинской помощи	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
30	Апрель			Урок /групповой	9	Частота сердечных	Тренажерный	Наблюдение.

						сокращений	зал	Беседа
31	Май			Урок /групповой	9	Комплекс упражнений для девушек	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
32	Май			Урок /групповой	8	Упражнения на основные группы мышц	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
33	Май			Урок /групповой	3	Техника выполнения упражнений на тренажерах	Тренажерный зал	Наблюдение. Беседа
34	Май/ Июнь			Урок /групповой	9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Тренажерный зал	Принятие нормативов
35	Июнь			Урок /групповой	9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Тренажерный зал	Принятие нормативов