

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НОВЫЙ УРЕНГОЙ**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества
(МБОУ ДО ДДТ)**

УТВЕРЖДЕНА
на заседании педагогического совета
протокол №4 от 29.05.2020 г.
Директор МБОУ ДО
Дома детского творчества



П.М. Шумова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст учащихся: 12 - 18 лет
Срок реализации: 3 года
Составитель программы: Бусыгин С.А.,
педагог дополнительного образования

Новый Уренгой
2020 год

Пояснительная записка

Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ – приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242.

В последние десятилетия наиболее популярным видом спорта среди подростков является атлетическая гимнастика. Каждый год число занимающихся, да и просто любителей атлетической гимнастики, неуклонно растет, а значит, растет и тяга людей, а особенно подрастающего поколения к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни. Сотни и тысячи молодых людей начинают понимать, что совершенствуясь физически и духовно сами, они совершенствуют как общество в целом, так и будущее здоровье нации. Ведь только умный, здоровый и физически развитый человек способен правильно и здраво мыслить и сознавать себя человеком разумным.

Любое образовательное учреждение большой акцент ставит на физическое совершенствование своих обучающихся. Атлетическая гимнастика – одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делает это важное средство оздоровления для учащихся практически всех возрастов. Поэтому актуальность занятий атлетической гимнастикой несомненна.

Для успеха во многих видах спорта от человека требуется соответствие определенному, характерному для данного вида типу. Как правило,

крупному, тяжелому человеку трудно стать классным гимнастом, низкорослому – баскетболистом и т.д. Существует много ограничений по возрасту и полу. Атлетизм включает заранее заданную модель и всегда может быть интерпретирован так, чтобы максимально соответствовать интересам людей самого разного возраста, занятий, темперамента и типа сложения. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к подлинному искусству.

Атлетическая гимнастика - один из популярных и массовых видов спорта. Физическое развитие человека перестало являться утилитарным способом выживания и самозащиты, а получило самостоятельную эстетическую ценность. Элемент обрядов многих народов - поднятие тяжестей, камней - превратился в современный спорт - тяжелую атлетику, которая разделилась на два вида: пауэрлифтинг и бодибилдинг (культуризм). Культуризм изменил лицо мира с начала XX века. В ближайшем будущем все человечество поменяет свой внешний облик. Обрюзгший внешний вид станет нонсенсом. Спортивная внешность является неотъемлемой составляющей облика современного человека.

Древнегреческие каноны красоты человеческого тела ценятся и теперь, несмотря на то, что мода много раз менялась. Сильные, мускулистые, красивые люди становятся символом новой эры, образом людей будущего, раздвигающие границы человеческих возможностей.

Мышца – самый экономичный в мире двигатель – таит в себе еще много неразгаданных тайн. Ее возможности только начинают раскрываться, и те, кто пытается поставить им предел, неизбежно ошибаются раз за разом.

Мышечную массу недаром называют вторым сердцем. И в самом деле, она теснейшим образом связана с сердечной деятельностью. Именно слабая, но отвечающая жизненным задачам мускулатура – нередко причина того, что сердце вынужденно работать в форсированном режиме. Развитие мышц брюшного пресса тесно связано с работой внутренних органов. Мышечный корсет поддерживает их в правильном положении, стимулирует нормальное пищеварение, нейтрализует внутрибрюшное давление и т.д.

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

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – общекультурный (базовый) – предполагает обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию; обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности; выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности.

Актуальность программы - сегодня, в наше непростое время, задача воспитать молодого человека Гражданином, Патриотом, Защитником - одна

из актуальнейших. Ни один вид спорта не дает для физического совершенствования и развития морально-волевых качеств столько, сколько дает атлетическая гимнастика. Культуризм не знает возрастных границ. Этот вид спорта наиболее удачно сочетает в себе высокие требования к гармонии человеческого тела с благородными и гуманными идеалами сохранения здоровья и утверждения здорового образа жизни. Каждый в нем может найти решение множества физических, духовных, психических проблем.

Общеизвестно, что самые выгодные капитальные вложения - это вложения в будущее, в детей, в их здоровье, образование. Здоровье детей - залог физического выживания нации. Поколение нынешних детей и подростков здоровьем не блещет. Тому множество причин.

В нашем регионе ко всем социальным, бытовым, экологическим факторам добавляются еще и особенные - экстремальные (проживание в условиях Крайнего Севера).

При систематических занятиях атлетической гимнастикой с соблюдением всех требований к режиму, питанию и многим специфическим особенностям, присущим бодибилдингу, происходят глубинные изменения на клеточном уровне, слаженная и четкая работа всего организма, обменных процессов, а значит оздоровление.

На занятиях атлетической гимнастикой присутствует элемент артистичности. В сложном процессе строительства собственного тела малейшие нюансы психологического состояния мгновенно отражаются на результатах. Вдохновение, необычайная душевная легкость и высокий эмоциональный подъем наступают уже при первых успехах и победах. Спорт - это тоже творчество, а высокий уровень мастерства в спорте граничит с искусством. Но чтобы достигнуть вершин бодибилдинга, необходимо воспитывать в себе сильную волю, выносливость, терпение, целеустремленность. Высокие моральные качества личности, формирование здорового образа жизни в сочетании с эстетикой внешнего облика - все это в комплексе является сильнейшим воспитательным средством в профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения.

Бодибилдинг - спорт преимущественно для мальчиков и подростков. Проблема занятости юношей, воспитание их на достойных примерах - одна из острых и актуальнейших в современном обществе. Поэтому личность педагога, тренера, являющегося образцом для подражания, обстановка строгой дисциплины, порядка на занятиях в сочетании с психологически-комфортной атмосферой являются той средой, куда стремятся попасть юноши, обрести понимание сверстников, педагогов, достигнуть поставленной для себя цели.

Бодибилдинг очень популярен у подростков за возможность открытия своего «Я», своей неповторимой индивидуальности, за силу и выносливость, за своеобразный микроклимат данного вида спорта, создающий мощный барьер асоциальным явлениям общества.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте от 12 до 18 лет.

Количество обучающихся в группе:

1 год обучения – 13-15 человек;

2 год обучения – 11-13 человек;

3 год обучения – 10 -12 человек.

Объем и срок освоения программы: срок реализации программы «Атлетическая гимнастика» 3 года.

Общее количество учебных часов на весь период обучения – 612 часов.

Общее количество учебных часов в год – 204 часа (6 часов в неделю).

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – учебные занятия проводятся с учащимися одного возраста, сформированными в группы. Состав группы постоянный.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 2 академических часа. Продолжительность занятия 40 минут, между занятиями 10-минутные перерывы.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры).

Задачи программы:

Личностные:

- Воспитывать положительное отношение к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ;
- Формировать первоначальные атлетические умения, навыки и мышления;
- Формировать познавательную мотивацию к истории возникновения атлетической гимнастики;
- Объяснить значения занятий атлетической гимнастикой для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека.

Предметные:

- Научить соблюдать правила поведения на занятиях по атлетической гимнастике;
- Рассказать об истории возникновения физической культуры и атлетической гимнастики;
- Объяснить значение физических упражнений для здоровья человека;
- Научить правилам ведения ЗОЖ;
- Научить подборам упражнений для составления комплексов;
- Научить самостоятельно, выполнять упражнения атлетической гимнастики.

Метапредметные:

- Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

- Следовать на занятиях инструкциям учителя;
- Вносить коррективы в свою работу;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Правильно оценивать выполненные задания;
- Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- Заниматься индивидуально и в группе

Учебный план

№ п/п	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов			Кол-во обуч-ся в группе	Возраст обуч-ся
			всего	теория	практика		
1	1	6	204	32	172	14-15	12-14
2	2	6	204	26	178	12-13	15-16
3	3	6	204	25	179	10-12	16-18

Учебно-тематический план занятий первого года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. Введение						
1.1	Введение. Инструктаж по ТБ. История развития атлетической гимнастики.	4	2	2	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
Раздел 2. Общие требования. Начало тренировок						
2.1	Начало тренировки. Биоритмы человека	2	1	1	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
2.2	Гигиена спортсмена	2	2	-	Беседа	Опрос
2.3	Разминка, основная часть, заминка	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение
2.4	Дневник самоконтроля	4	2	2	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
2.5	Комплексы упражнений для разминки	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение
2.6	Комплекс упражнений для основной части занятия	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
2.7	Комплекс упражнений для завершения тренировки (заминка)	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
2.8	Техника упражнений со снарядами. Правильное дыхание	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
2.9	Виды жимов. Комплекс для мышц груди и трицепсов	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
2.10	Виды тяг. Комплекс для мышц спины и бицепсов	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
2.11	Жимы, выпады, приседы. Комплекс для мышц ног	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
2.12	Базовые и изолирующие упражнения для мышц верхней части тела	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
2.13	Базовые и изолирующие упражнения для мышц нижней части тела	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
2.14	Подготовка к соревнованиям. Правила соревнований. Соревнования по жиму штанги лёжа внутри детского объединения	6	-	6	Соревнование	Соревнование
2.15	Развитие выносливости (круговая тренировка)	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
2.16	Работа на кардио-тренажёрах. Измерение пульса	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
2.17	Нормативы по ОФП (пресс, подтягивания, отжимания, гибкость, приседания)	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
2.18	Развитие силы	2	-	2	Практическое	Наблюдение

					занятие	
2.19	Раздельная система тренировок (сплит)	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение
2.20	Группы мышц, их строение	2	1	1	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
2.21	Проработка мышц спины	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение
2.22	Проработка бицепсов	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение
2.23	Проработка мышц брюшного пресса	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение
2.24	Проработка мышц груди, трицепсов и предплечий	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
2.25	Проработка мышц бедра и голени	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
2.26	Чередование силовых и кардио-нагрузок	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
2.27	Развитие скоростно-силовых качеств	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
Раздел 3. Личные комплексы тренировок						
3.1	Комплекс упражнений для укрепления суставов и связок. Растяжка	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
3.2	Комплекс упражнений с гирями. Правила соревнований в гиревом спорте	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
3.3	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
3.4	Составление личных комплексов тренировок для мышц верхней части тела.	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
3.5	Составление личных комплексов тренировок для мышц нижней части тела	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
3.6	Составление личных комплексов тренировок для всего тела	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
3.7	Питание в спорте. Работа по набору массы	6	2	4	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
3.8	Белки, жиры, углеводы. Комплекс упражнений для сгонки веса	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
3.9	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
3.10	Чередование силовых и кардио-нагрузок	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
3.11	Комплекс упражнений с мячом и гимнастической палкой	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
3.12	Нормативы (подтягивание, пресс, гибкость, отжимания, прыжок в длину).	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
3.13	Комплексы ОРУ для	6	-	6	Практическое	Наблюдение

	самостоятельных занятий спортом в летний период				занятие	
Раздел 4. Заключение						
4.1	Закаливание организма в летний период. Техника безопасности на воде	2	2	-	Беседа	Опрос
ИТОГО:		204	32	172		

Содержание программы «Атлетическая гимнастика» первого года обучения

Раздел 1. Введение

Введение. История силового спорта. Античная Греция, Древняя Русь, Россия конца XIX века. Первый конкурс красоты: «Отец русской атлетики В.Ф. Краевский. Первые соревнования. Бодибилдинг и пауэрлифтинг. Титулы: «Мистер Олимпия», «Мистер Вселенная» и др. Олимпийские чемпионы. Юрий Власов. Эстетика спорта и здоровья. Беседа «Физическое совершенство – эстетическая ценность». Краткие сведения о тренажерах, о снарядах и специальных приспособлениях. Начальные обмеры, взвешивание. Разучивание комплекса утренней гимнастики.

Раздел 2. Общие требования. Начало тренировок

Общие требования к занимающимся атлетической гимнастикой. Режим дня. ОФП. Биоритмы человека и психологический тренинг. Работоспособность и утомление. Адаптация. Дневник тренировок самоконтроля. Разминка в тренировочном процессе. Средства восстановления работоспособности. Начало тренировок. Техника безопасности. Порядок работы на тренажерах и снарядах. Начальные комплексы: укрепление ОДА, стимулирование работы сердечнососудистой системы. Тренировочные эффекты. Значение разминки в тренировочном процессе. Работоспособность мышц. Беседа «Право сильного». Гигиена спортсмена. Порядок работы на тренажерах и снарядах. Знакомство с основными группами мышц. Анатомическое описание мышцы, группы мышц. Недостатки телосложения человека: сутулость. Упражнения на ОФП. Разминка. ОФП. Выполнение нагрузок обучающих организм и развивающих мышцы на тренажерах и снарядах в установленном порядке. Работа на все основные группы мышц. Начальный комплекс. Работа с весом ниже предельного, поднимание веса максимально возможное количество раз.

Раздел 3. Личные комплексы тренировок

Физические нагрузки: обучающая, развивающая. Гигиена спортсмена и питание. Тренировочные методы выявления и развития способных детей. Визуальный отбор. Личные комплексы. Интенсивность нагрузок. Аутотренинг. Функции организма: кровообращение, ОДА, основные группы мышц. Анатомическое описание мышцы. Упражнения на развития силовых качеств. Соревнования внутри детского объединения «Атлет». Знакомство с характеристиками физического взаимодействия человека с окружающей средой. Адаптационные перестройки организма. Три основных энергетических компонента: жиры, углеводы, белки. Особенности климатического режима Севера и здоровья спортсмена. Беседа «Не мешало бы знать» о вреде курения. Сведения о нагрузках обучающих, развивающих, стимулирующих. Функции организма. Кровообращение. Сведения о тренировочных эффектах. Опорно-двигательный аппарат. Аутогенная тренировка. Беседа «Времена года. Биоритмы и диета». Типы телосложения. Недостатки фигуры. Процессы, происходящие в клетке. Темпы, ритм

тренировок. Индивидуальные тренировки. Интенсивность нагрузок. Увеличение массы. Способы развития силовых качеств. Лекции «о профилактике вредных привычек» (нарколог). Правила соревнований. Настрой. Аутотренинг. Моральный кодекс спортсмена. Работа на основные группы мышц с чередованием. Контрольные замеры. Обмеры. Контроль самочувствия. Составление личных комплексов. Работа на снарядах и приспособлениях.

Раздел 4. Заключение

Закаливание организма в летний период. Техника безопасности на воде. Обобщение материала о достижениях, результатах. Режим, поддержание формы в летний период.

Планируемые результаты по окончанию первого года обучения:

Личностные результаты:

- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий;

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- формировать умения ставить цель – планировать достижение этой цели;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.

Познавательные универсальные учебные действия:

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных, познавательных и творческих задач;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- аргументировать свою точку зрения на выбор оснований и критериев при выделении признаков, сравнении и классификации объектов;
- выслушивать собеседника и вести диалог;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- управлять поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его действий;
- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

Учащиеся должны знать:

- сведения по истории силового спорта;
- анатомические сведения;
- работу различных функций организма: ОДА, сердечнососудистой системы, системы пищеварения;
- пропорции тела человека, типы телосложения;
- правила работы на тренажерах и снарядах;
- правила техники безопасности;
- законы соотношения тепловых энергетических, биохимических взаимодействий организма человека и окружающей среды;
- влияние различных способов и методов тренировок, упражнений на качество мышц;
- начальные комплексы упражнений;
- сведения о правильном питании и о работе с диетой.

Учащиеся должны **уметь:**

- соблюдать порядок работы на тренажерах;
- прорабатывать качественно личные комплексы;
- производить обмеры, взвешивание, контролировать самочувствие;
- вести дневник;
- соблюдать режим дня и рекомендуемые педагогом нагрузки;
- работать с
диетой;
- сравнивать результаты воздействий нагрузок, анализировать.

Учебно-тематический план занятий второго года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. Введение						
1.1	Введение. Инструктаж по ТБ. Режим дня. КОРУ для утренней гимнастики	2	1	1	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
1.2	Общая физическая подготовка учащихся. Нормативы	4	2	2	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
Раздел 2. Личные комплексы						
2.1	Тяги. Комплекс упражнений для развития мышц спины и бицепса	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
2.2	Приседы, жимы. Комплекс упражнений для развития мышц ног и дельт	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
2.3	Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
2.4	Жимы. Комплекс упражнений для мышц груди и трицепса	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
2.5	Измерение пульса. Кардио тренажёры. Комплекс на жиросжигание	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
2.6	Комплекс упражнений для нижней части тела	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
Раздел 3. Личные комплексы на рельеф						
3.1	Работа на рельеф. Круговая тренировка.	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
3.2	Раздельная система тренировок для развития силы и набора массы	4	-	4	Практическое занятие	Наблюдение
3.3	Базовые упражнения для бёдер и голени	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение
3.4	Базовые упражнения для мышц груди и трицепсов	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
3.5	Базовые упражнения для мышц спины и бицепсов	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
3.6	Изолирующие упражнения для ног	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
3.7	Изолирующие упражнения для мышц груди, трицепсов и предплечий.	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
3.8	Изолирующие упражнения для мышц спины, бицепсов	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
3.9	Комплекс упражнений для мышц кора	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
3.10	Подготовка к соревнованиям. Правила соревнований. Соревнования по жиму штанги лёжа между детскими	6	-	6	Соревнования	Зачет

	объединениями					
Раздел 4. Составление личных комплексов						
4.1	Составление личного комплекса для мышц спины	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
4.2	Составление личного комплекса для мышц ног	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
4.3	Составление личного комплекса для мышц груди	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
4.4	Составление личного комплекса для дельтовидных мышц и пресса	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
4.5	Развитие выносливости. Круговая тренировка для нижней части тела	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
4.6	Развитие выносливости. Круговая тренировка для верхней части тела	6	1	5	Практическое занятие	Наблюдение
4.7	Правила соревнований Подготовка к городским соревнованиям по жиму. Соревнования	6	1	5	Соревнования	Зачет
4.8	Комплекс упражнений для мышц антагонистов (бицепс-трицепс)	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
4.9	Комплекс упражнений для мышц антагонистов (спина-грудь)	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
4.10	Комплекс упражнений для мышц синергистов (спина-бицепс)	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
4.11	Комплекс упражнений для мышц синергистов (грудь-трицепс)	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
4.12	Комплекс упражнений из супер сетов	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
4.13	Личный комплекс упражнений для мышц кора	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
4.14	Личный комплекс упражнений для мышц бедра и голени	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
4.15	Составление личного комплекса упражнений для мышц спины	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
4.16	Составление личного комплекса упражнений для мышц груди и трицепса	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
4.17	Личный комплекс упражнений для жиросжигания	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
Раздел 5. Заключение						
5.1	Беседы о правилах поведения на воде, приеме солнечных процедур и ТБ в летний период. Итоговое занятие.	6	4	2	Беседа	Опрос
ИТОГО:		204	26	178		

Содержание программы «Атлетическая гимнастика» второго года обучения

Раздел 1. Введение

Вводный комплекс (реабилитация). Правила выполнения упражнений. Предупреждение травмы связок. Трехразовые тренировки в неделю. Темп, амплитуда движений.

Раздел 2. Личные комплексы

Анатомическое описание мышц (группы мышц). Способы развития мышцы. Упражнения без отягощения. Упражнения с партнером. Упражнения с отягощением. Упражнение на сопротивление. Упражнения на блоках. Упражнения с преодолением тяжести собственного тела. Раздельная система тренировок. Развитие дельтовидных мышц. Ведение дневника самоконтроля. Беседа «Не мешало бы знать». Здоровье спортсмена и душевное равновесие – главная ценность. Функции организма. Скелетные мышцы. Типы телосложения. Способы устранения недостатков фигуры. Статистические силовые нагрузки. Изометрические нагрузки.

Раздел 3. Личные комплексы на рельеф

Комплексные упражнения на развитие мышц спины. Широчайшие мышцы спины. Малые мышцы спины: ромбовидные, круглые. Упражнения двух типов (тяга сверху или подтягивание тела к перекладине). Мышца, выпрямляющая позвоночник. Упражнения «мертвая тяга», становая тяга, наклоны со штангой на спине (не ниже 80 градусов). Разгибание спины. Видеопросмотры тренировок знаменитых спортсменов: «Мистер Олимпия». Функции организма: кровообращение, опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистая система. Пищеварение, диета, энергетические затраты. Беседы и лекции о профилактике вредных привычек.

Раздел 4. Составление личных комплексов

Мышцы груди. Функции мышц груди. Диафрагма. Развитие большой грудной мышцы. Упражнения: жимы лежа, наклонные жимы, работа на наклонной скамье, наклонный жим, отжимания на брусьях. Изменения режима работы мышц при занятиях на тренажере. Передняя группа мышц плеча, развитие двуглавых мышц плеча (бицепс) и плечевой мышцы. Задняя группа мышц плеча. Развития трехглавой мышцы (трицепс). Виды упражнений: французский жим, разгибание рук на тренажере «Наutilus», жим штанги узким хватом, отжимания на брусьях и др. Группа мышц предплечья. Подходы с большим числом повторения. Группа мышц живота. Мышцы, участвующие в акте дыхания. Группы мышц таза. Передняя группа мышц бедра. Внутренняя группа мышц бедра. Мышцы голени. Мышцы стопы. Утомление. Восстановительные и физические нагрузки. Психологическая разгрузка. Работа на качество. Работа на рельеф. Соревнования.

Раздел 5. Заключение

Беседы о правилах поведения на воде, приёме солнечных процедур и ТБ в летний период. Обобщение материала о достижениях, результатах. Режим, поддержание формы в летний период.

Планируемые результаты по окончанию второго года обучения:

Личностные результаты:

- критическое отношение к информации и избирательность её восприятия;
- воспитание чувства справедливости, ответственности.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- различать способ и результат действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функций участников, способов взаимодействия;
- осуществлять постановку вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

Учащиеся должны *знать*:

- историю силового спорта, достижения олимпийских чемпионов и знаменитых атлетов;
- назначение оборудования, станков, снарядов;
- способы тренировок и вариации применения упражнений;
- сведения о чередовании комплексов, о раздельной системе тренировок;
- виды физических, статических, изометрических упражнений;
- сведения о процессах, происходящих в организме человека во время интенсивных нагрузок и расслаблении.

Учащиеся должны *уметь*:

- выполнять упражнения для наращивания массы мышц, улучшения качества мышечных волокон;
- самостоятельно выполнять различные комплексы, чередовать их;
- увеличивать нагрузки под контролем педагога.
- работать над совершенствованием рельефа мышц;
- участвовать в чемпионатах города, соревнованиях.

Учебно-тематический план занятий третьего года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. Введение						
1.1	Введение. Инструктаж по ТБ. Распорядок дня спортсмена.	2	1	1	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
1.2	КОРУ без снарядов	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение
1.3	Комплекс утренней гимнастики	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение
1.4	Дневник самоконтроля.	2	1	1	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
1.5	Питание в спорте	2	1	1	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
1.6	Комплекс упражнений для верхней части тела	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение
1.7	Комплекс упражнений для нижней части тела	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение
1.8	Правильное дыхание при работе на тренажёрах	2	1	1	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
1.9	Комплекс упражнений для всего тела	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение
Раздел 2. Интеллектуальный подход к тренировкам						
2.1	Основные группы мышц. Базовые упражнения для мышц ног	6	2	4	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
2.2	Основные группы мышц. Базовые упражнения для мышц спины и бицепса	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
2.3	Основные группы мышц. Базовые упражнения для мышц груди и трицепса	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
2.4	Основные группы мышц. Базовые упражнения для дельтовидных мышц	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
2.5	Правила соревнований. Подготовка к жиму штанги лёжа	6	2	4	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
2.6	Подготовка к соревнованиям. Соревнования	6	-	6	Соревнования	Зачет
Раздел 3. Работа на рельеф. Мощные связки						
3.1	Работа на рельеф. Базовые упражнения на выносливость	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
3.2	Работа на рельеф. Изолирующие упражнения на выносливость	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
3.3	Работа на рельеф. Кардио тренажёры. Измерение пульса	6	2	4	Беседа. Практическое	Опрос. Наблюдение

					занятие	
3.4	Работа на выносливость. Круговая тренировка для верхней части тела	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
3.5	Работа на выносливость. Круговая тренировка для нижней части тела	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
3.6	Круговая тренировка на все группы мышц	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
Раздел 4. Раздельная система тренировок						
4.1	Раздельная система тренировок. Комплекс для мышц ног	6	1	5	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
4.2	Раздельная система тренировок. Комплекс для мышц спины	6	1	5	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
4.3	Раздельная система тренировок. Комплекс для мышц груди	6	1	5	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
4.4	Раздельная система тренировок.	6	1	5	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
4.5	Раздельная система тренировок. Комплекс для мышц бицепса и трицепса	6	1	5	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
4.6	Раздельная система тренировок. Комплекс для дельтовидных мышц и пресса	6	1	5	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
4.7	Раздельная система тренировок. Комплекс для мышц кора	6	1	5	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
4.8	Нормативы в жиме штанги лёжа. Техника выполнения. Подготовка к соревнованиям по жиму штанги	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
4.9	Правила соревнований. Соревнования по жиму	6	-	6	Соревнования	Зачет
4.10	Спортивное питание. Белки, жиры, углеводы. Подсчёт калорий. Комплекс для набора мышечной массы	6	4	2	Беседа. Практическое занятие	Опрос. Наблюдение
4.11	Составление личного комплекса упражнений для мышц спины и бицепсов	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
4.12	Составление личного комплекса для мышц груди и трицепсов	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
4.13	Составление личного комплекса для мышц бедра и голени	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
4.14	Составление личного комплекса для мышц кора	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
4.15	Чередование циклов работы на рельеф и гипертрофию	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
4.16	Личный комплекс для укрепления суставов и связок	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение

4.17	Личный комплекс упражнений для жиросжигания	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
4.18	Личный комплекс упражнений на все группы мышц	6	-	6	Практическое занятие	Наблюдение
Раздел 5. Заключение						
5.1	Самоанализ проделанной работы за 3 года обучения. Проработка всех мышц. ТБ в летний период	6	4	2	Беседа	Опрос
ИТОГО:		204	25	179		

Содержание программы «Атлетическая гимнастика» третьего года обучения

Раздел 1. Введение

Вводный комплекс. Реабилитация. Работа на массу. Распорядок дня спортсмена. КОРУ без снарядов. Комплекс утренней гимнастики. Дневник самоконтроля. Питание в спорте. Комплекс упражнений для верхней части тела. Комплекс упражнений для нижней части тела. Правильное дыхание при работе на тренажёрах. Комплекс упражнений для всего тела.

Раздел 2. Интеллектуальный подход к тренировкам

Координация. Основные группы мышц. Базовые упражнения для мышц ног. Базовые упражнения для мышц спины и бицепса. Базовые упражнения для мышц груди и трицепса. Базовые упражнения для дельтовидных мышц. Подготовка к жиму штанги лёжа. Правила соревнований. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.

Раздел 3. Работа на рельеф. Мощные связки

Мощные связки. Работа на рельеф. Базовые упражнения на выносливость. Изолирующие упражнения на выносливость. Кардио тренажёры. Измерение пульса. Работа на выносливость. Круговая тренировка для верхней части тела. Круговая тренировка для нижней части тела. Круговая тренировка на все группы мышц. Рельеф и соревнования. Сильная психика. Сплит. Упражнения на развитие основных групп мышц. Повышение интенсивности роста мышц.

Раздел 4. Работа на рельеф. Мощные связки

Базовые упражнения. Особенности диеты. Трисеты, суперсеты, Гигантские серии. Подготовка к соревнованиям. Соревнования. Психологические средства восстановления. Синхронизация биоритмов и качество тренинга. Раздельная система тренировок. Комплекс для мышц ног. Комплекс для мышц спины. Комплекс для мышц груди. Комплекс для мышц бицепса и трицепса. Комплекс для дельтовидных мышц и пресса. Комплекс для мышц кора. Нормативы в жиме штанги лёжа. Техника выполнения. Подготовка к соревнованиям по жиму штанги. Правила соревнований. Соревнования по жиму. Спортивное питание. Белки, жиры, углеводы. Подсчёт калорий. Комплекс для набора мышечной массы. Составление личного комплекса упражнений для мышц спины и бицепсов. Составление личного комплекса для мышц груди и трицепсов. Составление личного комплекса для мышц бедра и голени. Составление личного комплекса для мышц кора. Чередование циклов работы на рельеф и гипертрофию. Личный комплекс для укрепления суставов и связок. Личный комплекс упражнений для жиросжигания. Личный комплекс упражнений на все группы мышц.

Раздел 5. Заключение

Самоанализ проделанной работы за 3 года обучения. Проработка всех мышц. ТБ в летний период.

Планируемые результаты по окончании третьего года обучения:

Личностные результаты:

- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- вносить коррективы в действия в случае расхождения результата решения задачи на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осваивать способы решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;

Познавательные универсальные учебные действия:

- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- строить логические рассуждения в форме связи простых суждений об объекте;
- устанавливать аналогии, причинно-следственные связи.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия;
- разрешать конфликты – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

Учащиеся должны *знать*:

- способы развития основных групп мышц, базовые упражнения;
- технологию восстановительных упражнений, психологические средства и методы восстановления;
- дозирование нагрузок, биоритмы;
- сведения о цикличности тренировок, о нормативах КМС.

Учащиеся должны *уметь*:

- анализировать результативность, моделировать систему тренировок;
- самостоятельно добиваться результатов в прибавке массы тела и качестве мышечных волокон;
- качественно прорабатывать основные группы мышц;
- стремиться к выполнению нормативов КМС;
- участвовать в соревнованиях.

Календарный учебный график

[illegible]

[illegible]

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- гантели 2, 3, 4, 6, 8, 9, 12, 16, 18, 20, 24, 25, 30 кг
- штанги 12, 17, 20 кг
- тренажер для икроножных мышц
- тренажер для разгибания ног сидя
- тренажер для сгибания ног лежа
- тренажер для вертикальных тяг
- тренажер для горизонтальных тяг
- тренажер для жима Смитта
- тренажер для Т-образной тяги
- тренажер для жима ногами
- силовая рама для приседов и жимов
- многофункциональный блочный тренажер
- стойки со скамьей для жима лежа
- стойки со скамьей для жима под углом
- стойки для приседов со штангой
- велотренажер
- пирамида для гантелей
- стойки для блинов от штанги от 1,25 до 35 кг
- скамьи для пресса
- тренажер для пресса и отжиманий подвесной
- коврики резиновые
- скакалки

Кадровое обеспечение: программу реализуют педагоги дополнительного образования с актуальной курсовой подготовкой.

Формы аттестации

Аттестация обучающихся проводится согласно годовому календарному учебному графику учреждения, определяет уровень освоения программы (практическая работа, зачет, тестовые задания, участие в спортивных соревнованиях, участие в соревнованиях, сдача нормативов ГТО).

Аттестация проводится 3 раза в год (входная, промежуточная и итоговая).

Виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;

- итоговый, который проводится в конце каждого значимого раздела программы.

Формы проверки результатов:

- наблюдение за детьми в процессе работы;
- зачет;
- контрольные нормативы;
- соревнования;
- рефлексия.

Формы фиксации результатов

- Журнал посещаемости;
- Бланки тестовых заданий, зачетов;
- Протоколы аттестации обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
- Участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Результативность занятия учащихся определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом образования).
2. Экспресс-тестирования.
3. Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Методическое обеспечение

Процесс обучения и воспитания основывается на личностно-ориентированном принципе обучения детей с учетом их возрастных особенностей.

Организация педагогического процесса предполагает создание для обучающихся такой среды, в которой они полнее раскрывают свои творческие способности и чувствуют себя комфортно и свободно. Этому способствуют комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

Формы организации деятельности обучающихся:

- групповые теоретические и практические занятия;
- турниры и соревнования;
- игра с партнером (практическая часть).

Методы организации деятельности обучающихся на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный метод, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми обучающимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива обучающихся. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение обучающимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий.

Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- беседы по теоретическому курсу;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

Педагогические технологии

Информационно-коммуникационные технологии - применение новых информационных технологий даёт возможность расширить спектр способов предъявления учебной информации, позволяет осуществлять гибкое управление учебным процессом. Использование мультимедиа-технологии способствует эффективному усвоению учебного материала, повышают интерес детей к предмету, благодаря наглядности и образности предоставленной информации.

Здоровьесберегающие технологии - использование данных технологий позволяют равномерно во время учебного занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физминутками, определять время подачи сложного учебного материала,

выделять время на проведение самостоятельных работ, что дает положительные результаты в обучении.

Личностно-ориентированное обучение - цель технологии – максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Игровые технологии – технология способствует расширению кругозора, развитию познавательной деятельности, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию общеучебных умений и навыков.

Алгоритм учебного занятия

Занятия проводятся по традиционной схеме: подготовительная, основная, заключительная части. Оставаясь без изменения по содержанию, части занятия могут видоизменяться по форме (занятия проходят с увеличением нагрузки в течение учебного года). Теоретические занятия проходят в форме коротких бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий.

Блоки	Этапы	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности
Подготовительный	1	Организационный	Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания
	2	Проверочный	Установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция	Проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия
Основной	3	Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям)
	4	Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей
	5	Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового	Применение пробных практических заданий,

			учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием
	6	Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми
	7	Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий
	8	Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского)
Итоговый	9	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия
	10	Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы
	11	Информационный	Обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия	Информация о содержании и конечном результате домашнего задания, инструктаж по выполнению, определение места и роли данного задания в системе последующих занятий

Дидактические материалы:

- сборники тренировочных упражнений,
- индивидуальные карточки,
- разноуровневые задания,
- алгоритмы выполнения комплекса упражнений,
- видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов,
- видео уроки.

Список литературы для педагога:

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М. Просвещение. 1968.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. ФиС. 1991.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. ФиС. 1987
4. Государственный образовательный стандарт. Национально-региональный компонент Свердловской области. Екатеринбург. 1999.
5. Дворкин Л.С. Тренировка юных тяжелоатлетов в 13-16 лет. Тяжелая атлетика. Ежегодник 1975. М., ФиС 1975
6. Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Советский спорт. 1991.
7. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 1983
8. Концепция структуры и содержания общего среднего образования (в 12-летней школе). //Российская газета. 15.12.1990г.
9. Обязательный минимум содержание учебного предмета "Физическая культура". //Физическая культура в школе. 1998-№6 стр.2, 1999 №1 стр8.
10. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. М. Академия, 1998.
11. Петров В. К. Грация и сила. М. Советский спорт. 1989.
12. Примерная учебная программа по физической культуре. //Физическая культура в школе. 1999 №2 стр.2.
13. Программа "Развитие физической культуры, спорта и туризма, формирование здорового образа жизни в Свердловской области на 1999-2000 годы". Екатеринбург. 1998.
14. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М. "Просвещение" 1977.
15. Рождественский Ю.В. Введение в культуроведение. М. ЧеРо, 1996.
16. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М. Народное образование. 1998.
17. Фарбер Д.И., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. М. "Просвещение" 1990.
18. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.: Школа-Пресс, 1994 N: 1 - 3.
19. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Девочка - подросток - девушка. М. Просвещение 198f.
20. Шагалов Р.Х., Слива О.П.. Пауэрлифтинг - спорт высших достижений. Екатеринбург 1998.
21. Шварценеггер А. Энциклопедия современного бодибилдинга. М. ФиС, 1993.

Список литературы для учащихся

1. Петров В. К. Грация и сила. М. Советский спорт. 1989.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. Физкультура и спорт. 1991.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. Физкультура и спорт. 1987.
4. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. М. Советский спорт, 1991.
5. Зайцев Ю.М, Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Советский спорт. 1991.
6. Сорокин Ю.К. Сестры Афродиты. М. Советский спорт, 1989.
7. Шубов В.М. Красота силы. М. Советский спорт. 1990.

Журналы:

1. Архитектура тела и развитие силы.
2. Сила и красота.
3. Спортивная жизнь России.
4. Физкультура и спорт.

Список литературы для родителей

1. Петров В. К. Грация и сила. М. Советский спорт. 1989.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. Физкультура и спорт. 1991.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. Физкультура и спорт. 1987.
4. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. М. Советский спорт, 1991.
5. Зайцев Ю.М, Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Советский спорт. 1991.
6. Сорокин Ю.К. Сестры Афродиты. М. Советский спорт, 1989.
7. Шубов В.М. Красота силы. М. Советский спорт. 1990.
8. Е.М. Никиреев Направленность личности и методы её исследования. Москва – Воронеж 2004.
9. И.М. Марковская Тренинг взаимодействия родителей с детьми Санкт- Петербург 2005.
10. Е.И. Щёбланова Психологическая диагностика одаренности школьников Москва – Воронеж 2004 г.