

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Педагогического Совета
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»



/Р.Н. Лучковский/

Приказ № 01-12/189

Протокол № 1

«30» августа 2023 г.

«01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»**

Возраст учащихся: 14-23 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:

Майкова Ольга Владимировна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» от 01.03.2017 № 617-р.

Программа ориентирована на развитие физической культуры учащихся, спортивных способностей и склонностей к спорту, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий силовыми упражнениями.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение технике выполнения упражнений;
- дать представление об оздоровлении организма;
- обучение составлению индивидуальных комплексов упражнений;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить основам профилактики травматизма при занятиях атлетической гимнастикой.

Развивающие:

- развитие силовых и общефизических качеств;
- формирование навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств.

Педагогическая целесообразность. Программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, трудолюбие, развитие функциональных возможностей организма, стойкого интереса к занятиям силовыми упражнениями; на формирование потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

В курсе обучения применяются традиционные **методы обучения:** словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный.

Срок реализации программы – 1 год. Программа имеет **общекультурный уровень.**

Обучение по данной программе строится из расчета учебной нагрузки 2 раза по 2 часа в неделю – **144 часа в течение всего года** .

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей обучающихся, государственных праздников и выходных дней.

При выполнении поставленных целей, наличии условий для полной реализации программы, обучающиеся по окончании обучения по программе получают: знания и практические умения выполнения силовых упражнений. Особое внимание следует обратить правилам техники безопасности.

По окончании обучения по программе обучающиеся будут знать:

название основных групп мышц и расположение их на своем теле;
правила технического выполнения упражнений с различными отягощениями;
основные понятия и терминологию;
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий силовыми упражнениями;

уметь:

выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений;
выполнять комплекс упражнений с применением отягощений (предельного и непредельного веса, динамического характера);
составлять силовые комплексы (с гантелями, эспандерами, штангой, гирями);
выполнять толчок гири одной рукой и двух гирь от груди;
выполнять жим штанги от груди;
выполнять толчок двух гирь по длинному циклу;
выполнять приседания со штангой;
выполнять упражнения с преодолением веса собственного тела (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.);
выполнять упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резиновый жгут);
выполнять упражнения на силовых тренажерах.

На заключительном занятии проводятся соревнования.

Планируемые результаты, получаемые обучающимися в результате освоения программы

Личностные:

физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
знающие моральные нормы;
активные;
имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве;
сформировавшие установку на безопасный, здоровый образ жизни;
умеющие работать на результат;
готовые к жизненному и личностному самоопределению.

Метапредметные:

овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения;

овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Предметные:

овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;

освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные компетенции.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

Формы подведения итогов усвоения программы и фиксации результатов:

участие в районных и городских соревнованиях;

Текущий контроль: осуществляется на каждом занятии в виде анализа усвоения техники выполнения силовых упражнений.

Промежуточный контроль: по итогам полугодия, сдача силовых нормативов.

Итоговый контроль: проходит по завершению обучения по программе, в соревновательной форме.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов, час			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.	2	2		опрос
2.	Гигиена спорта. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна.	2	2		опрос
3.	Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности	2		2	Сдача контрольных нормативов
4.	Основы физической подготовки, влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Упражнения на подвижность суставного аппарата и гибкость. Работа с набивными мячами различного веса.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
5.	Основные правила построения тренировки. Упражнения с мет.грифом. Знакомство с тренажёрами для развития грудных мышц.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений

6.	Самоконтроль при занятиях силовыми упражнениями. Знакомство с тренажёрами для развития мышц брюшного пресса и спины.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
7.	ОРУ в парах и собственным весом. Знакомство с тренажёрами для развития мышц бедра и икроножной мышцы.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
8.	Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на расслабление.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
9.	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
10.	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
11.	Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
12.	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
13.	Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса (развитие дельтовидной мышцы). Упражнения с гантелями, штангой.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
14.	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
15.	Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
16.	Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
17.	Тренировка с чередованием силовых упражнений в сочетании с бегом.	2		2	Контроль техники

	Упражнения для развития мышц рук (бицепс и трицепс) с использованием гантелей. Знакомство с тренажёрами для развития силы мышц ног.				выполнения упражнений
18.	Упражнения в парах с набивными мячами. Эстафеты с набивными мячами. Массаж. Правила выполнения, способы. Самостоятельное выполнение.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
19.	Работа на тренажёрах для укрепления мышц спины. Специальные упражнения с гирями для мышц кисти и предплечья.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
20.	Упражнения с мет.грифом стоя, лёжа и в наклоне. Упражнения на расслабление. Рывок гири - тренировка в выполнении. Изометрические упражнения	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
21.	Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели). Упражнения на расслабление. Упражнения с гирей – толчок по полному циклу.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
22.	Упражнения с весом партнёра в парах. Упражнения с мет.грифом. Работа на тренажёрах для укрепления мышц ног.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
23.	Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели). Упражнения с гирей – толчок по полному циклу. Упражнения с мет.грифом стоя, лёжа и в наклоне.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
24.	Тренажёры по выбору - самостоятельная работа. Гиря: махи, перехваты, рывок. Толчок гири по полному циклу. Специальные упражнения с гирей.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
25.	Специальная физическая подготовка Упражнения на увеличение общей массы мышц (дельтовидной, трапецевидной и др.). Упражнения, воздействующие на отдельные части дельтовидной мышцы. Упражнения, акцентирующие влияние нагрузок на необходимый участок дельтовидной мышцы.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
26.	Развитие мышц спины. Упражнения на увеличение общей массы мышц.	2		2	Контроль техники выполнения

					упражнений
27.	Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
28.	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
29.	Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра. Упражнения для коррекции развития мышц бедра. Упражнения для выявления рельефа мышц.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
30.	ОРУ самостоятельно. Упражнения на развитие брюшного пресса, для верхней части прямой мышцы.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
31.	ОРУ самостоятельно. Упражнения на развитие брюшного пресса, для нижней части прямой мышцы.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
32.	Упражнения в парах с набивными мячами. Упражнения на развитие брюшного пресса для передней части косых мышц.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
33.	Упражнения в парах с набивными мячами. Упражнения на развитие брюшного пресса для задней части косых мышц.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
34.	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
35.	Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса (развитие дельтовидной мышцы). Упражнения с гантелями, штангой.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
36.	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
37.	Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Тренажеры для развития грудных мышц.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
38.	Упражнения для мышц предплечья. Для внутренней (задней) группы	2		2	Контроль техники

	мышц.				выполнения упражнений
39.	Упражнения для мышц предплечья. Для наружной (передней) области предплечья.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
40.	Упражнения со скакалкой. Развитие косых мышц с использованием грифа от штанги. Упражнения со спортивными гирями 16 кг. Махи, перехваты.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
41.	Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
42.	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
43.	Упражнения для мышц голени. Для мышц задней поверхности голени.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
44.	Упражнения для мышц голени. Для мышц передней поверхности голени.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
45.	Упражнения для мышц голени. Для мышц наружной части голени.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
46.	Скакалка. Упражнения с мет.грифом сидя, лёжа, стоя. Эстафеты с набивными мячами. Изометрические упражнения в висе и упоре лёжа.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
47.	Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели или набивные мячи). Упражнения с гирей – толчок по полному циклу.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
48.	Тренажёры по выбору - самостоятельная работа. Гиря: махи, перехваты, рывок. Толчок гири по полному циклу. Специальные упражнения с гирей.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
49.	Упражнения на развитие брюшного пресса. Для верхней части прямой мышцы.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
50.	Упражнения на развитие брюшного пресса. Для нижней части прямой мышцы.	2		2	Контроль техники выполнения

					упражнений
51.	Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения, их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
52.	Круговая тренировка на различные группы мышц. Упражнения с амортизатором на различные группы мышц.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
53.	Работа на тренажёре для укрепления мышц спины. Специальные упражнения с гирями для мышц кисти и предплечья.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
54.	Упражнения с использованием гимнастических брусев: упражнения в висах, упоре, махи. Выполнение упражнений на гимнастической перекладине с помощью партнёра. Упражнения на расслабление.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
55.	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
56.	Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств.	2		2	Самоконтроль во время игр и эстафет
57.	Тренировка с чередованием силовых упражнений в сочетании с бегом. Упражнения для развития мышц рук (бицепс и трицепс) с использованием гантелей.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
58.	Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
59.	Армреслинг тренировка в дожимании и удержании. Тренажёры: упражнения на грудные мышцы и брюшной пресс. Изометрические упражнения в висе и упоре.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
60.	Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья. Работа на тренажёре для укрепления мышц спины. Тренажёр для развития грудных мышц.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
61.	Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств.	2		2	Самоконтроль
62.	Выполнение силового комплекса с гантелями. Работа на тренажёрах для укрепления мышц спины.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений

63.	Армреслинг тренировка. Упражнения для развития мышц рук на тренажёрах. Упражнения на расслабление самостоятельно и в парах.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
64.	Армреслинг тренировка в дожимании и удержании. Тренажёры: упражнения на грудные мышцы и брюшной пресс. Изометрические упражнения в висе и упоре.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
65.	Упражнения с весом партнёра в парах. Работа на тренажёрах для укрепления мышц ног.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
66.	Проведение соревнования по армрестлингу.	2		2	Соревнования
67.	Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья. Работа на тренажёрах для укрепления мышц спины.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
68.	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
69.	Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств.	2		2	Самоконтроль
70.	Круговая тренировка на тренажёрах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
71.	Упражнения с мет.грифом. Работа на тренажёрах для укрепления мышц ног.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
72.	Итоговое занятие. Контрольные испытания Личные соревнования по силовой подготовке: - жим штанги - приседание со штангой - поднятие туловища в положении лежа на спине	2		2	Соревнования
Итого		144	4	140	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	19.09.2023	30.05.2024	36	144	36 нед 2 раза в неделю по 2 часа

Условия реализации программы:

Условия набора: принимаются все желающие

Условия формирования групп: разновозрастные.

Организационные формы занятий: теоретическое занятие, практическое занятие, рейтинговое занятие (контроль усвоения знаний), соревнования.


Формы организации деятельности обучающихся на занятии

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является занятие. Занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными, дистанционными, могут проходить также в форме соревнований согласно учебному плану работы СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж».

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Педагогического Совета
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»

 /Р.Н. Лучковский/
Приказ № 01-12/189

Протокол № 1

«30» августа 2023 г.

«01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»

Возраст учащихся: 14-23 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Майкова Ольга Владимировна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Содержание программы.

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в тренажерном зале.

2. Гигиена спорта. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Основы физической подготовки, влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Основные правила построения тренировки. Самоконтроль при занятиях силовыми упражнениями.

3.Общая физическая подготовка. ОФП - основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Физические упражнения, которые заимствованы из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика). Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметом.

4. Специальная физическая подготовка. Комплексы упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Использование различных тренажеров и приспособлений в процессе тренировок (резиновые и блочные амортизаторы).

5. Техничко-тактическая подготовка. Изучение и закрепление техники базовых упражнений. Выполнение упражнений, совершенствование технических элементов при работе на тренажерах, с отягощениями и без них. Силовые упражнения на тренажерах. Самоконтроль, психологическая подготовка, профилактика травм.

6. Контрольные испытания.

7. Итоговое занятие. Соревнование.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.	2	19.09.2023	
2	Гигиена спорта. Анатомия человека.Строение и функционирование мышечного волокна.	2	21.09.2023	
3	Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности	2	26.09.2023	
4	Работа с набивными мячами различного веса.	2	28.09.2023	
5	Основные правила построения тренировки. Упражнения с мет.грифом.	2	03.10.2023	

	Знакомство с тренажёрами для развития грудных мышц.			
6	Самоконтроль при занятиях силовыми упражнениями. Знакомство с тренажёрами для развития мышц брюшного пресса и спины.	2	05.10.2023	
7	ОРУ в парах и собственным весом. Знакомство с тренажёрами для развития мышц бедра и икроножной мышцы. Теория: количество повторений упражнений в подходе к снаряду или тренажёру и количество подходов.	2	10.10.2023	
8	Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на расслабление.	2	12.10.2023	
9	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2	17.10.2023	
10	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2	19.10.2023	
11	Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление.	2	24.10.2023	
12	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2	26.10.2023	
13	Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса (развитие дельтовидной мышцы). Упражнения с гантелями, штангой.	2	31.10.2023	
14	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.	2	02.11.2023	
15	Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза.	2	07.11.2023	
16	Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление.	2	09.11.2023	
17	Тренировка с чередованием силовых упражнений в сочетании с бегом. Упражнения для развития мышц рук	2	10.11.2023	

	(бицепс и трицепс) с использованием гантелей. Знакомство с тренажёрами для развития силы мышц ног.			
18	Упражнения в парах с набивными мячами. Эстафеты с набивными мячами. Массаж правила выполнения, способы. Самостоятельное выполнение.	2	14.11.2023	
19	Работа на тренажёрах для укрепления мышц спины. Специальные упражнения с гирями для мышц кисти и предплечья.	2	16.11.2023	
20	Упражнения с мет.грифом стоя, лёжа и в наклоне. Упражнения на расслабление. Рывок гири - тренировка в выполнении. Изометрические упражнения	2	21.11.2023	
21	Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели). Упражнения на расслабление. Упражнения с гирей – толчок по полному циклу.	2	23.11.2023	
22	Упражнения с весом партнёра в парах. Упражнения с мет.грифом. Работа на тренажёрах для укрепления мышц ног.	2	28.11.2023	
23	Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели). Упражнения с гирей – толчок по полному циклу. Упражнения с мет.грифом стоя, лёжа и в наклоне.	2	30.11.2023	
24	Тренажёры по выбору - самостоятельная работа. Гиря: махи, перехваты, рывок. Толчок гири по полному циклу. Специальные упражнения с гирей.	2	05.12.2023	
25	Специальная физическая подготовка Упражнения на увеличение общей массы мышц (дельтовидной, трапециевидной и др.). Упражнения, воздействующие на отдельные части дельтовидной мышцы. Упражнения, акцентирующие влияние нагрузок на необходимый участок дельтовидной мышцы.	2	07.12.2023	
26	Развитие мышц спины. Упражнения на увеличение общей массы мышц.	2	12.12.2023	
27	Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины.	2	14.12.2023	
28	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2	19.12.2023	
29	Упражнения на увеличение общей	2	21.12.2023	

	массы мышц бедра. Упражнения для коррекции развития мышц бедра. Упражнения для выявления рельефа мышц.			
30	ОРУ самостоятельно. Упражнения на развитие брюшного пресса. Для верхней части прямой мышцы.	2	26.12.2023	
31	ОРУ самостоятельно. Упражнения на развитие брюшного пресса. Для нижней части прямой мышцы.	2	28.12.2023	
32	Упражнения в парах с набивными мячами. Упражнения на развитие брюшного пресса. Для передней части косых мышц.	2	09.01.2024	
33	Упражнения в парах с набивными мячами. Упражнения на развитие брюшного пресса. Для задней части косых мышц.	2	11.01.2024	
34	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2	16.01.2024	
35	Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса (развитие дельтовидной мышцы). Упражнения с гантелями, штангой.	2	18.01.2024	
36	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2	23.01.2024	
37	Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Тренажеры для развития грудных мышц.	2	25.01.2024	
38	Упражнения для мышц предплечья. Для внутренней (задней) группы мышц.	2	30.01.2024	
39	Упражнения для мышц предплечья. Для наружной (передней) области предплечья.	2	01.02.2024	
40	Упражнения со скакалкой. Развитие косых мышц с использованием грифа от штанги. Упражнения со спортивными гирями 16 кг. Махи, перехваты.	2	06.02.2024	
41	Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление.	2	08.02.2024	
42	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2	13.02.2024	

43	Упражнения для мышц голени. Для мышц задней поверхности голени.	2	15.02.2024	
44	Упражнения для мышц голени. Для мышц передней поверхности голени.	2	20.02.2024	
45	Упражнения для мышц голени. Для мышц наружной части голени.	2	22.02.2024	
46	Скакалка. Упражнения с мет.грифом сидя, лёжа, стоя. Эстафеты с набивными мячами. Изометрические упражнения в висе и упоре лёжа.	2	27.02.2024	
47	Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели или набивные мячи). Упражнения с гирей – толчок по полному циклу.	2	29.02.2024	
48	Тренажёры по выбору - самостоятельная работа. Гири: махи, перехваты, рывок. Толчок гири по полному циклу. Специальные упражнения с гирей.	2	02.03.2024	
49	Упражнения на развитие брюшного пресса. Для верхней части прямой мышцы.	2	05.03.2024	
50	Упражнения на развитие брюшного пресса. Для нижней части прямой мышцы.	2	07.03.2024	
51	Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения, их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление.	2	12.03.2024	
52	Круговая тренировка на различные группы мышц. Упражнения с амортизатором на различные группы мышц.	2	14.03.2024	
53	Работа на тренажёре для укрепления мышц спины. Специальные упражнения с гирями для мышц кисти и предплечья.	2	19.03.2024	
54	Упражнения с использованием гимнастических брусьев: упражнения в висах, упоре, махи. Выполнение упражнений на гимнастической перекладине с помощью партнёра. Упражнения на расслабление.	2	21.03.2024	
55	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке.	2	26.03.2024	
56	Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств.	2	28.03.2024	
57	Тренировка с чередованием силовых упражнений в сочетании с бегом. Упражнения для развития мышц рук	2	02.04.2024	

	(бицепс и трицепс) с использованием гантелей.			
58	Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление.	2	04.04.2024	
59	Армреслинг тренировка в дожимании и удержании. Тренажёры: упражнения на грудные мышцы и брюшной пресс. Изометрические упражнения в висе и упоре.	2	09.04.2024	
60	Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья. Работа на тренажёре для укрепления мышц спины. Тренажёр для развития грудных мышц.	2	11.04.2024	
61	Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств.	2	16.04.2024	
62	Выполнение силового комплекса с гантелями. Работа на тренажёрах для укрепления мышц спины.	2	18.04.2024	
63	Армреслинг тренировка. Упражнения для развития мышц рук на тренажёрах. Упражнения на расслабление самостоятельно и в парах.	2	23.04.2024	
64	Армреслинг тренировка в дожимании и удержании. Тренажёры: упражнения на грудные мышцы и брюшной пресс. Изометрические упражнения в висе и упоре.	2	25.04.2024	
65	Упражнения с весом партнёра в парах. Работа на тренажёрах для укрепления мышц ног.	2	30.04.2024	
66	Проведение соревнования по армрестлингу.	2	07.05.2024	
67	Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья. Работа на тренажёрах для укрепления мышц спины.	2	14.05.2024	
68	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке.	2	16.05.2024	
69	Подвижные игр и эстафеты для развития двигательных качеств.	2	21.05.2024	
70	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2	23.05.2024	
71	Упражнения с мет.грифом. Работа на тренажёрах для укрепления мышц ног.	2	28.05.2024	
72	Итоговое занятие. Контрольные испытания Личные соревнования по	2	30.05.2024	

	силовой подготовке: - жим штанги - приседание со штангой - поднятие туловища в положении лежа на спине			
	Итого	144		

В случае, когда занятия кружка совпадают с календарем районных и городских соревнований, группа выезжает по распоряжению для участия в них.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

№ п/п	Компоненты учебно- методического комплекса	Для педагога	Для обучающихся и родителей
1. Учебные и методические пособия			
1.1	Информационные, справочные материалы	1.Инструкции: <ul style="list-style-type: none"> • должностная инструкция педагога д/о; • инструкция по ТБ 	
1.2	Научная, специальная, методическая литературы	1.Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)/ 2.Гусев Е.И. «Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов»- Минск, «Харвест», 2002 г. 3.Дж. Вейдер «Система строения тела»- М.//Физкультура и спорт, 2004 г 4.Зверев С.М. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции».- М.: Просвещение, 1986 г.	1.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник -М.: Издательский центр Академия, 2015.- 110 с. 2.Дворкин Л.С. «Силовые единоборства» Ростов-на-Дону «Феникс», 2001 г. 3.Дж. Вейдер «Бодибилдинг. Фундаментальный курс» М.- «Терра-спорт» 1997 г. 4.Курт Брунгардт «Идеальные мышцы рук».- «Попурри», Минск 2003 г. 5.Мамонов В. «Атлетическая гимнастика» Ростов-на-Дону «Феникс», 2001 г.
2. Материалы по индивидуальному сопровождению обучающихся			
Методики психолого-педагогической диагностики личности:			
2.1	Анкеты	1. Выявление уровня самооценки обучающихся	
2.2	Сдача контрольных	Выявления первичных умений и навыков	

	нормативов	
--	------------	--

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Тренажёрный зал, оснащенный тренажерами на все группы мышц.
2. Штанги большие, штанги маленькие.
3. Диски для штанги разного веса.
4. Турник, брусья, гири 16, 24 кг, гантели разного веса.
5. Скакалки гимнастические, секундомер, рулетка.
6. Аппаратура для просмотра видеозаписей, фильмов.
7. Раздевалка, умывальная и душевая комната.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование раздела, темы	Форма проведения занятия	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	Групповая	Рассказ		Опрос
2.	Гигиена спорта. Анатомия человека	Групповая	Рассказ	Схемы, рисунки	Опрос
3.	Общая физическая подготовка.	Групповая	Показ, объяснение, упражнение	Схемы, рисунки	Контр. испытания тестирование
4.	Специальная физическая подготовка.	Групповая	Показ, объяснение, упражнение	Схемы, рисунки	Контр. испытания тестирование
5.	Технико-тактическая подготовка.	Групповая	Показ, объяснение, упражнение	Схемы, рисунки, видеозапись	Контр. испытания
6.	Контрольные испытания.	Групповая	Показ, объяснение, упражнение	Схемы, рисунки	Соревнование
7.	Итоговое занятие. Соревнование.	Групповая	Показ, объяснение, упражнение	Схемы, рисунки	Соревнование

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

текущий контроль – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Форма проведения: устный опрос, выполнение практических, упражнений;

промежуточная аттестация – проводится в середине обучения по программе, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся. Форма проведения: выполнение нормативов. Результаты фиксируются в протоколе;

итоговый контроль – проводится в конце реализации программы и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы. Форма проведения: выполнение нормативов. Результаты итогового контроля фиксируются в протоколе.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Промежуточный контроль

№	Фамилия, имя учащихся (полностью)	Оценка качества			
		Входной контроль (форма оценки качества)	Уровень результативности обучающихся	Промежуточный контроль (форма оценки качества)	Уровень результативности обучающихся
1.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
2.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
3.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
4.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
5.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
6.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
7.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
8.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
9.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
10.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
11.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
12.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
13.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
14.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
15.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	

Итоговый контроль

№	Фамилия, имя учащихся (полностью)	Оценка качества			
		Входной контроль (форма оценки качества)	Уровень результативности обучающихся	Промежуточный контроль (форма оценки качества)	Уровень результативности обучающихся
1.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
2.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
3.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
4.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
5.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
6.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
7.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
8.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
9.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
10.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
11.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
12.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
13.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
14.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	
15.		Сдача силовых нормативов		Сдача силовых нормативов	

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ

Дата: **Что диагностировалось:** физические качества: сила, силовая выносливость

Методы контроля: показ, объяснение, наблюдение, опрос

Формы контроля: сдача нормативов (подтягивание, планка)

Критерии оценки:

Уровень результативности	Характеристика уровня результативности
Низкий уровень знаний, умений навыков	Слабая физическая подготовка Подтягивание менее 8р. Планка менее 30сек.
Средний уровень знаний, умений навыков	Хорошая физическая подготовка Подтягивание 8-12р. Планка 45сек.
Высокий уровень знаний, умений навыков	Высокая физическая подготовка Подтягивание менее 12 и выше Планка 1 минута и более

Промежуточный контроль

Дата:

Что диагностировалось: физические качества: сила, силовая выносливость

Методы контроля: сдача нормативов (подтягивание, планка)

Формы контроля: зачетное занятие

Критерии оценки:

Уровень результативности	Характеристика уровня результативности
Низкий уровень знаний, умений навыков	Слабая физическая подготовка Подтягивание менее 8р. Планка менее 30сек.

Средний уровень знаний, умений навыков	Хорошая физическая подготовка Подтягивание 8-12р. Планка 45сек.
Высокий уровень знаний, умений навыков	Высокая физическая подготовка Подтягивание менее 12 и выше Планка 1 минута и более

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Дата:

Что диагностировалось: физические качества: сила, силовая выносливость

Методы контроля: сдача нормативов (подтягивание, планка)

Формы контроля: зачетное занятие

Критерии оценки:

Уровень результативности	Характеристика уровня результативности
Низкий уровень знаний, умений навыков	Слабая физическая подготовка Подтягивание менее 8р. Планка менее 30сек.
Средний уровень знаний, умений навыков	Хорошая физическая подготовка Подтягивание 8-12р. Планка 45сек.
Высокий уровень знаний, умений навыков	Высокая физическая подготовка Подтягивание менее 12 и выше Планка 1 минута и более