




Администрация Московского района города Нижнего Новгорода
управление образования
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества Московского района»
(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)
Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014
Тел./ факс (8312) 2 24-27-35, 2 24-02-47 DDT20A@mail.ru

Принята на педагогическом совете
протокол № 1
от «03» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
 М.В. Помелова,
директор МБУ ДО
«ЦДТ Московского района»
«03» сентября 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Физкультурно-спортивной направленности

для детей с 12 лет
срок реализации 3 года

Составитель:
Денисов Аркадий Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород
2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Аннотация к программе	3
2. Пояснительная записка	4
3. Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год	6
4. Учебно-тематический план	7
5. Содержание учебно-тематического план	9
6. Рабочая программа	13
6.1 Учебно-тематический план	
6.2 Формы текущего контроля и аттестации	
6.3 Планируемые результаты способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы обучающимися	
6.4 Условия реализации программ	
7. Оценочные материалы	21
8. Методические материалы	26
9. Список литературы	27

1. АННОТАЦИЯ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Специализация программы	Общефизическое развитие, приобщение к здоровому жизненному стилю
Основания для разработки программы	Стремление подрастающего поколения вести здоровый образ жизни.
Организация, предоставившая программу	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н. Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56; ddt20a@mail.ru
Место реализации	СП ДПК "Дружба", 2603047 г. Н. Новгород, ул. Рябцева, д.9
Составитель программы	Денисов Аркадий Александрович, педагог дополнительного образования
Руководитель программы	Денисов Аркадий Александрович, руководитель СП ДПК "Дружба" МБУ ДО «ЦДТ Московского района»
Цель программы	Всестороннее физическое развитие, формирование физической культуры личности обучающегося посредством разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.
Условия достижения цели и задач	Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков, создание ситуации успешности в процессе усвоения программного материала
Официальный язык	Русский
Форма обучения	Очная
Виды деятельности по программе	Теоретические и практические занятия.
Сроки реализации, уровень	3 года; Базовая
Контроль (формы, периодичность)	Входной контроль - 1 четверть (наблюдения тестирование), текущий контроль - 2 четверть, итоговый контроль - 3 четверть.
Аттестация (формы, периодичность)	промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы
Условия участия в программе	Добровольность, по заявлению родителей и подростков с 12 лет.
Комплектование на текущий год	Гр. 1.1 - 8 чел. Гр. 1.2 – 8 чел. Гр 2.1 - 6 чел.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Атлетическая гимнастика – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья, укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.).

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

Актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у подростков стремления к физическому самосовершенствованию.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Педагогическая целесообразность осуществляется в связи практических и теоретических знаний, умений ведения здорового образа жизни.

Программа строится на комплексно-индивидуальном подходе. Особое внимание уделяется правильной дозировке упражнений для каждого ребёнка.

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

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

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

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

Новизна программы в введении нетрадиционных видов упражнений из различных систем оздоровления организма, позволяет в щадящем режиме адаптировать учащихся к нагрузкам, способствует укреплению мышечного корсета.

Цель:

Всестороннее физическое развитие, формирование физической культуры личности обучающегося посредством разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.

Задачи.

Обучающие:

1. Формирование навыка здорового образа жизни;
2. Знание некоторых сюжетов истории атлетизма в России;
3. Всесторонняя физическая подготовка и физическое развитие, способствующие укреплению здоровья;
4. Приобретение прикладных двигательных навыков для повседневного применения;
5. Знание способов самоконтроля и планирования индивидуальной программы тренировки;
6. Ознакомление с правилами силового тренинга, комплекса силовых упражнений (КСУ);

Развивающие:

1. Развитие и укрепление костно-мышечной системы;
2. Развитие устойчивости внимания, памяти, сосредоточенности;
3. Развитие физических данных учащихся для выполнения нормативов;
4. Развитие двигательной координации и выносливости;
5. Развитие регулятивной структуры деятельности (целеполагание, планирование, контроль, коррекция, оценка деятельности);

Воспитательные:

1. Воспитание ценных личностных качеств: трудолюбия, порядочности, ответственности, патриотизма;
2. Воспитание потребности в физическом развитии;
3. Воспитание «чувства локтя».

Срок реализации программы - 3 года

Программа предназначена для детей с 12 лет.

Набор производится с начало учебного года с медицинскими справками.

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1. Продолжительность 2021-2022 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2021г. по 31.05.2022г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель - с 01.06.2021г. по 31.08.2022г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

3.2. Сроки проведения каникул:

осенние с 01.11.2021 по 08.11.2021 - 8 дней

зимние с 27.12.2021 по 09.01.2022 – 14 дней

весенние с 21.03.2022 по 28.03.2022 – 8 дней

летние каникулы с 01.06.2021 по 31.08.2022-91 дня

3.3 Организационный период комплектования

с 01.09. по 15.09.2021 г. для групп 1 года обучения и групп второго и последующих годов при наличии вакансий

3.4. Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием

группа	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	продолжительность занятий	даты аттестации 1 полугодие	даты аттестации 2 полугодие
1.1	4	36	144	2х 45 мин. х 2 раза в неделю	21.12.2021	23.05.2022
1.2	4	36	144	2х 45 мин. х 2 раза в неделю	21.12.2021	23.05.2022
2.1	4	36	144	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	25.12.2021	24.05.2022
ИТОГО	12	36	432			

3.5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября – День народного единства.

3.6. корректировка календарного графика

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

-учет праздничных дней

-больничный лист/учебный или административный отпуск педагога

-перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями

-приказ по учреждению об изменении в календарном график

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание теоретических и практические занятия	Всего часов	Теория час.	Практика час.
1 год обучения			
Введение в программу	5	5	
Общая и специальная физическая подготовка	36	2	34
Комплекс упражнений с гантелями	43	2	41
Промежуточная аттестация/контроль	4		4
Комплекс специальных упражнений.	55	2	53
Итоговая аттестация.	1		1
	144	11	133
ИТОГО: 144 часа, из них: Теория – 5 часов, практика - 137 часов, аттестация/контроль – 5 часов.			
2 год обучения			
Введение в программу	5	5	
Общая и специальная физическая подготовка	36	2	34
Комплекс упражнений с гантелями	43	2	41
Промежуточная аттестация/контроль	4		4
Комплекс специальных упражнений.	55	2	53
Итоговая аттестация.	1		1
	144	11	133

Формы текущего контроля и аттестации.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

1. Входной контроль (сентябрь);
2. Текущий контроль (в течение всего учебного года);
3. Промежуточный контроль (февраль);
4. Контрольные испытания (май).

Способы проверки результатов:

- собеседование по материалам пройденных тем;
- контрольные упражнения;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных для данной образовательной программы».

Итоговая аттестация - выполнение нормативов.

Итоговая аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных для данной образовательной программы».

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-ый год обучения

1. Введение

- Знакомство.
- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

2. Теоретическая подготовка

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1 Гимнастические упражнения прикладного характера

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из вися на перекладине.

3.2 Комплекс упражнений с гантелями

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей;
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;

- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

3.3 Комплекс специальных упражнений

- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широко
- жим штанги лёжа на наклон ким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в виси на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- получат теоретические сведения о атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- научатся правильно соблюдать дыхание вовремя выполнения упражнений;
- научатся технично правильно выполнять упражнения, со штангой, с гантелями, на тренажёрах;
- научатся соблюдать режим дня;
- получат сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщаются к занятиям физической культуре, узнают специфику атлетической гимнастики, улучшат свой уровень физической подготовки, научатся упражнениям для улучшения осанки, разучат основные упражнения;
- освоят технику выполнения базового упражнения " жим лёжа";
- освоят технику выполнения базового упражнения " приседание";
- освоят технику выполнения базового упражнения " становая тяга".

2, 3-й годы обучения:

1. Введение

- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

2. Теоретическая подготовка

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.

3.1 Гимнастические упражнения прикладного характера

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине (используется дополнительно вес)

3.2 Комплекс упражнений с гантелями

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей;
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона)разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

3.3 Комплекс специальных упражнений

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;

- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в виси на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

3.4 Комплекс упражнений с гирями

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд-назад. Тоже повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение; тоже выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

4. Позирование

- двойной бицепс спереди
- широчайшие мышцы спины спереди
- грудные мышцы сбоку
- трицепс сбоку
- мышцы пресса и бедра спереди
- сзади Двойной Бицепс
- широчайшие сзади

Демонстрация освоенных упражнений.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу второго года обучения учащиеся:

- расширят представление о силовых видах спорта, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в течение дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к нагрузкам;
- изучат правила соревнований по силовому троеборью;
- улучшат свои силовые показатели.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

К концу третьего года обучения учащиеся:

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшат техническую подготовку;
- улучшат психологическую подготовку;
- улучшат силовые показатели;
- научатся правильно подбирать веса;
- научатся составлять комплексы тренировок, направленные на развитие определённых результатов;
- на соревнованиях будут себя чувствовать более уверенно и собранно;
- получат весь арсенал запаса знаний и умений от педагога по атлетизму.

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1 Учебно-тематический план

1 год обучения

	Содержание теоретических и практические занятия	Формы, методы занятия/контроля	Теория час.	Практика час.
	Введение в программу Краткое сведение о физической культуре. История атлетической гимнастики.	Беседа	1	
	Требования ТБ на занятиях. Правила ПБ. Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.	Беседа	1	
	Сведения о строении и функции организма. Необходимость разминки в занятиях спортом.	Беседа	1	
	Влияние физических упражнений на организм человека. Методика тренировки атлетов. Психологическая подготовка атлетов.	Беседа	1	
	Режим дня. Режим питания.	Беседа	1	
	Общая и специальная физическая подготовка - на перекладине вис на согнутых руках;	Физ. подготовка	2	6
	- отжимания в упоре на параллельных брусьях;	Физ. подготовка		7
	- угол в упоре на параллельных брусьях;	Физ. подготовка		7
	- угол в виси на перекладине;	Физ. подготовка		7
	- подтягивание из виси на перекладине.	Физ. подготовка		7
	Комплекс упражнений с гантелями -стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей.	упражнение	2	2
	-стоя руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты);	упражнение		2
	-стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);	упражнение		2
	-стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);	упражнение		3
	- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперед, сгибание и разгибание рук;	упражнение		2
	-стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;	упражнение		2

-лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;	упражнение		2
-стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;	упражнение		2
-стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);	упражнение		2
-стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;	упражнение		2
-лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;	упражнение		2
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;	упражнение		2
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;	упражнение		2
-лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);	упражнение		2
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;	упражнение		2
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой	упражнение		2
Промежуточная аттестация/контроль	аттестация		4
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;	упражнение		2
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;	упражнение		2
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;	упражнение		2
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.	упражнение		2
Комплекс специальных упражнений. - лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;	упражнение	2	4
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;	упражнение		4
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;	упражнение		4

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги	упражнение		4
- жим штанги лёжа на наклон ким и узким хватом;	упражнение		4
- стоя штанга на плечах, приседание;	упражнение		4
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;	упражнение		4
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;	упражнение		4
-сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;	упражнение		4
- сидя тяга вертикального блока за голову;	упражнение		3
- лёжа на полу повороты туловища;	упражнение		3
- в висе на перекладине подъём согнутых ног;	упражнение		3
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.	упражнение		3
Итоговая аттестация.	аттестация		1
Итоговое занятие			1
ИТОГО: 144 часа, из них: Теория – 11 часов, практика - 133 часов, аттестация/контроль – 5 часа.			

2,3 годы обучения

Содержание теоретических и практические занятия	Формы, методы занятия/контроля	Теория час.	Практика час.
Введение в программу Краткое сведение о физической культуре. История атлетической гимнастики.	Беседа	1	
Требования ТБ на занятиях. Правила ПБ. Гигиена врачевный контроль и самоконтроль.	Беседа	1	
Сведения о строении и функции организма. Необходимость разминки в занятиях спортом.	Беседа	1	
Влияние физических упражнений на организм человека. Методика тренировки атлетов. Психологическая подготовка атлетов.	Беседа	1	
Режим дня. Режим питания.	Беседа	1	
Общая и специальная физическая подготовка - на перекладине вис на согнутых руках;	Физ. подготовка	2	6
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;	Физ. подготовка		7
- угол в упоре на параллельных брусьях;	Физ. подготовка		7

- угол в вися на перекладине;	Физ. подготовка		7
- подтягивание из виса на перекладине.	Физ. подготовка		7
Комплекс упражнений с гантелями -стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей.	упражнение	2	2
-стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);	упражнение		2
-стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);	упражнение		2
-стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);	упражнение		3
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;	упражнение		2
-стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;	упражнение		2
-лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;	упражнение		2
-стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье;	упражнение		2
-стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);	упражнение		2
-стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;	упражнение		2
-лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;	упражнение		2
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;	упражнение		2
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;	упражнение		2
-лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);	упражнение		2
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;	упражнение		2
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой	упражнение		2

	Промежуточная аттестация/контроль	аттестация		4
	- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;	упражнение		2
	- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;	упражнение		2
	- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки;	упражнение		2
	- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок.	упражнение		2
	Комплекс специальных упражнений. - лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;	упражнение	2	4
	- стоя со штангой в руках наклоны вперед;	упражнение		4
	- стоя со штангой за головой наклоны вперед;	упражнение		4
	- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги	упражнение		4
	- жим штанги лёжа на наклон ким и узким хватом;	упражнение		4
	- стоя штанга на плечах, приседание;	упражнение		4
	- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;	упражнение		4
	- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;	упражнение		4
	-сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;	упражнение		4
	- сидя тяга вертикального блока за голову;	упражнение		3
	- лёжа на полу повороты туловища;	упражнение		3
	- в висе на перекладине подъем согнутых ног;	упражнение		3
	- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.	упражнение		3
	Итоговая аттестация.	аттестация		1
	Итоговое занятие			1
	ИТОГО: 144 часа, из них: Теория – 11 часов, практика - 133 часов, аттестация/контроль – 5 часа.			

6.2 Формы текущего контроля и аттестации.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

5. Входной контроль (сентябрь);
6. Текущий контроль (в течение всего учебного года);
7. Промежуточный контроль (февраль);
8. Контрольные испытания (май).

Способы проверки результатов:

- собеседование по материалам пройденных тем;
- контрольные упражнения;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Промежуточная аттестация:

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных для данной образовательной программы».

Итоговая аттестация - выполнение нормативов.

Итоговая аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных для данной образовательной программы».

6.3 Планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, журнал посещаемости, соревнование.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: Контрольные тесты и упражнения проводятся всего учебного-тренировочного годового цикла 3-4 раза в год, соревнования разного уровня.

Формы и способы фиксации результатов: учёт достижений учащихся.

Способы проверки усвоения учащимися программы: повседневное систематическое наблюдение; участие в соревнованиях.

Способы проверки ожидаемых результатов: наблюдение; показательные выступления, открытые занятия; контрольные задания (срезы);

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы учащиеся должны:

Знать:

- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и само страховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

Развить качества личности:

- формируется потребность в физическом развитии, посещении занятий секции;
- стремление к здоровому образу жизни.
- общая и специальная выносливость обучающихся.
- коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- стимулируется потребность к соблюдению гигиены и выполнению режима дня;
- стимулируются ценные личностные качества: трудолюбие, ответственность, патриотизма;
- чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

6.4 Условия реализации программы

КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ			
ФИО педагога, должность	Стаж	Категория	Привлеченные кадры
Денисов Аркадий Александрович, педагог ДО			
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА			
название кабинета тренажёрный зал	Площадь кабинета 35 кв.м	База, адрес ДПК "Дельта", ул. Рябцева, 9	
Оборудование	Наименование		Количество
	Стол учительский		
Необходимый инвентарь	Стул учительский		
	Силовые многофункциональные тренажеры		
	Штанги		
	Гантели		
	грифы		
	блины		
	Гири		
	гимнастические скакалки		
	Медицинская аптечка		
	Пожарный инвентарь		
	Ремни тяжелоатлетов		
	Беговая дорожка		
	Велотренажёр магнитный		
	Силовая скамья Power Pro		
	Скамья для прессы		
	Стойка со скамьей для жима от груди		
	Стойки для приседаний		
Скамья с регулируемым наклоном			
Стойка для гантелей			
Коврики			
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ			
<ul style="list-style-type: none"> • http://nsportal.ru/nikollay 			

<p>Интернет-ресурсы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • http://nsportal.ru/sites/default/files/2014/05/15/grant-rimshgvrms.doc • www.consultant.ru • Бодибилдинг и фитнес форум - http://forum.sportmashina.com/ • Журнал "Теория и практика физической культуры" http://www.TEORIYA.RU • Официальный сайт Легкая атлетика России - http://www.rusathletics.com/fed • Официальный сайт Минспорта РФ - http://www.minsport.gov.ru • Федеральный образовательный портал ЭСМ - http://ecsocman.hse.ru/ • Электронный журнал Физкультура - http://www.fizkult-ura.ru/sci/athletics_gymnastics/1
<p>Дидактический материал</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Инструкции по охране труда в тренажёрном зале. - Упражнения по атлетической гимнастике. - Плакаты освоения технических приёмов. - Положение о соревнованиях по силовому троеборью. - Журналы и справочники - Контрольные тесты по практической части.
<p>Литература</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: - М.: АРКТИ, 2005, – 176с. 2. Вейдер Дж. Строительство тела по системе - М.: ФиС, 1991. 3. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, -Т.: ФИС, 1980. 4. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, - М.: Просвещение, 1991 5. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов /МН.: Харвест, 2003. 6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001. 7. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, -М.: Просвещение,1986г. 8. Минаев Б.Н., Основы методики физического воспитания школьников – М.: Просвещение, 1989 г. 9. Родионов Е.В., Физкультурное образование; программа для учащихся 1-11 классов, - СПб.; 1999г. 10. Сэндлер Дэвид, Силовая тренировка. Понятные детальные инструкции; пер. с англ. Ф.А. Айвазяна. – М., Астрель: АСТ, 2009 г.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

АНАЛИЗ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ (по каждой группе объединения)

Объединение/ год обучения/ группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА (по каждой группе)

Группы			
На начало учебного года			
На конец I полугодия			
Выбыли в течение полугодия			
Прибыли в течение полугодия			
Сохранность контингента в %			

ТАБЛИЦА УЧЁТА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

название конкурса	участники (объединение, учащиеся, руководитель)	результат
международные		
всероссийские		
региональные (областные)		
муниципальные (городские)		
районные		

УЧЁТ УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ Анализ уровня воспитанности (на основании оценки уровня отношений)

Отношение к ценностям	Уровни отношений		
	Примитивно- поведенческий (1)	Эмоциональный (2)	Мотивированно- поведенческий (3)

		чел		чел		чел
Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет		Эмоциональная сопричастность		Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности	
Отношение к обществу	Отсутствие правонарушений и злостных нарушений		Умение проявлять интерес, умение переживать успех		Общественная активность и инициатива	
Отношение к труду	Выполнение трудовых обязанностей		Трудолюбие		Участие в общественно полезной деятельности	
Отношение к знаниям	Выполнение учебных обязанностей		Познавательный интерес		Самообразование, самосовершенствование	
Отношение к прекрасному	Умение замечать и различать прекрасное		Стремление к общению с прекрасным		Самостоятельное общение с прекрасным	
Отношение к себе	Умение защитить себя		Умение оценивать свои достоинства		Самореализация и самоанализ	

СОЦИАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ

Сведения об учащихся			
	Количество		
Общее количество уч-ся в объединении из них:			
мальчиков			
девочек			
дошкольников			
школьников			
обучающихся в техникумах, ВУЗах			
Категория	Количество	Ф.И. учащегося	Группа
Дети, проявляющие выдающиеся способности, одарённые дети			
Дети, часто пропускающие занятия:			
по болезни			
по семейным обстоятельствам			
занятость в школе/доп. образовании			
без уважительных причин			
Дети с отклонением или особенностями в поведении (по наблюдению педагога: замечены вредные привычки, склонность к зависимому поведению, агрессивность, замкнутость и т.д.)			
Состоят на ВШУ			
Состоят на учете в КДН			
Дети из семей беженцев, переселенцев			
Дети, имеющие особые рекомендации			

по состоянию здоровья			
Дети-инвалиды			
Сведения о семьях учащихся			
Всего семей			
Семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации			
Родители инвалиды (один/оба)			
Многодетные семьи			
Потеря кормильца			

Протокол

**о проведении промежуточной аттестации/ аттестации по итогам освоения программы
в _____ учебном году**

Объединение _____ группа _____
Руководитель _____ Дата проведения _____ форма аттестации _____

N п/п	Фамилия имя обучающегося	Отметка согласно критериям аттестации по программе (балл/зачёт/уровень)	Перевод отметки в уровень: Низкий-1 Средний-2 Высокий-3	Особые отметки/ предложения комиссии
Итого		Низкий _____ %	Средний _____ %	Высокий _____ %

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили _____ этап _____ год (а) обучения по дополнительной образовательной программе « _____ » обучающихся. Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску _____ учащихся. Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту/программе _____
Председатель: _____ (роспись) _____ Ф.И.О, должность _____
Члены аттестационной комиссии: _____

ИТОГОВЫЙ МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Группа/ обучающийся	уровень: <i>1 низкий, 2 средний, 3 высокий,</i>		
		Результаты обучения	Результаты развития	Достижения
1.		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
	Среднестатистический показатель в группе по каждому из трёх разделов: (сумму «1» делим на количество учеников, затем сумму всех «2», затем «3»)	% каждого из уровней по разделу «Обучение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Развитие» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Достижение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
*Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему объединению: Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3»				

Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения			
Среднестатистический показатель в объединении по каждому из трёх разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп	1 _____%	1 _____%	1 _____%
	2 _____%	2 _____%	2 _____%
	3 _____%	3 _____%	3 _____%

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		юноши		
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	10	16
3	Поднятие туловища на скамье Power Pro	15	17	20
4	Сгиб-разгиб туловища с закрепленными ногами на тренажере (40 раз)	32	35	40
5	Поднимание гири 16 кг. (количество раз)	15	25	35
6	Сгибание рук на бицепс в положении стоя на тренажере (кол-во раз).	10	13	15

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса (36 – 48 кг)	Средние веса (50 – 64 кг)	Тяжелые веса (66 – 80 кг)
Бег 30 м\с	5,3	5,2	5,4
Бег 100м\с	16,0	15,4	15,8
Бег 3000м\с	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места \с	183	190	195
Подтягивание на перекладине \кол – во раз	8	10	6
Отжимание в упоре лежа\ раз	40	43	35
Поднос ног к перекладине \раз	8	10	6
Толчок ядра 4 кг\м	5,89	7,10	8,23
- сильнейшей рукой	4,76	5,61	6,73
- слабой рукой			
Жим штанги лежа \ кг	М- 18%	М – 9%	М – 11%
М – собственный вес			

Приемные нормативы для зачисления на учебно–тренировочный этап

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса (36 – 48 кг)	Средние веса (50 – 64 кг)	Тяжелые веса (66 – 80 кг)
---	-----------------------------	------------------------------	------------------------------

Бег 30 м\с	5,0	4,9	5,1
Бег 100м\с	15,8	15,2	15,6
Бег 3000м\с	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места \с	188	197	205
Подтягивание на перекладине \кол – во раз	10	12	8
Отжимание в упоре лежа\ раз	45	48	40
Поднос ног к перекладине \раз	10	12	8
Толчок ядра 4 кг\м	6,57	7,85	8,96
- сильнейшей рукой	5,0	6,31	7,42
- слабойшей рукой			
Жим штанги лежа \ кг	М – 13%	М – 5%	М – 10%
М – собственный вес			
СФП			
Количество ударов по мешку за 8 сек	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса - форма обучения - очная.

Методы обучения:

- Наглядный метод: наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.
- Словесные методы: беседа, обсуждение соревнований.
- Практические методы: тренировки.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальный, фронтальный, групповой.

Занятия по данной программе состоят из организационно-теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть носит максимально компактный характер и включает в себя только необходимую информацию о теме и предмете изучения.

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, замер антропометрических измерений, спортивные конкурсы, просмотр соревнований, показательное выступление перед родителями, другими учащимися.

Педагогические технологии: технология уровневой дифференциации; личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия:

Организационно-теоретическая часть:

Задачи: организация занимающихся, подготовка к восприятию практической части занятия.

Содержание структурной части занятия:

- построение, постановка задач текущего занятия
- изложение теоретического материала

Разминка:

Задачи: разогрев и подготовка организма подростков к интенсивной работе, выполнению специальных нагрузок, разогревание мышц, связок и суставов для исключения возможности получения травм.

Содержание структурной части:

Общеразвивающие упражнения:

- динамические
- статистические
- упражнения на гибкость

Основная часть:

Задачи: освоение техники упражнений или отдельных элементов, развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Содержание структурной части:

- подготовительные упражнения
- подводящие упражнения
- малоинтенсивные специализированные упражнения
- изучение двигательного действия
- закрепление /совершенствование/ двигательного действия

Заключительная часть.

Задачи: приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов.

Содержание структурной части:

- игровые упражнения
- облегченные (восстановительные) упражнения на растяжение, расслабление мышц; успокоение дыхания.

Уборка инвентаря, подведение итогов занятия.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атлетизм. Выпуск 7. — НПО «Инспорт», МОГИФК. - Рязань. — 2006.
2. Бачинский А. Система специализации // Культуризмом к здоровью, силе, красоте. -М. Яблонский и др. - Братислава, «Спорт», 2005.
3. Бельский И.В. Системы эффективности тренировки. Армреслинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. - Минск: «ООО Вида – Н». -2002.-356 с.
4. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1992. -112 с.
5. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, -Т.: ФИС, 2007.
6. Воробьев А. Н. Тяжелотлетический спорт. (Очерки по физиологии и спортивной тренировки) – М.: ФКиС, 2007.
7. Воробьев А.Н., Роман Р.А. Методика тренировки Тяжелая атлетика: Учеб. Для ИФК под ред. А.Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, -2003.
8. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. -М.: издательский центр «Академия» 2002г. – 240с.
9. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов /МН.: Харвест, 2003.
10. Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов/ Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян.- М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте. -М.: издательский центр «Академия» 2000г. –264с.
12. Кеннеди Р. Базовые программы для массивных мышц. – М.: Терра-спорт, 2000.
13. Керони С., Ренпен Э. Формирование тела со свободными отягощениями. – М.: Терра-спорт, 2000.
14. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. –М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
11. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001.
12. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, -М.: Просвещение,1986г.
13. Минаев Б.Н., Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – М.: Просвещение, 1989 г.
14. Потанчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие. Методическое руководство, практические комплексы, - СПб.; 2005г.
15. Платонов В.Н. Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке / Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова /. -Киев : Вища школа, 2007.
16. Плеханов В. Н. Возьми в спутники силу. – М.: ФиС, 2008.
17. Сэндлер Дэвид, Силовая тренировка. Понятные детальные инструкции; пер. с англ. Ф.А. Айвазяна. – М., Астрель: АСТ, 2009 г.
18. Холодов М.К., Кузнецов В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта. - М.: издательский центр «Академия» 2000г. 480с.
19. Фредерик К. Х. Всестороннее руководство по развитию силы. Красноярск, 2002.
20. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Отбор упражнений / Современная силовая тренировка. - Берлин; «Шпорт-ферлаг», 2003.
21. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 1989.
22. Ягодин В.В. Атлетическая гимнастика для подростков. Екатеринбург: изд-во Урал Гос. пед. Ун-т. 2005.-111 с.

Список литературы для детей.

- Физкультура и спорт, - журнал.
- «Мир силы» № 4 2009 г.
- «Сила и Красота» - журнал1995-2007.
- «Мускулы» - журнал № 10 /1995.
- Пономарев В.Н., Богашенко Ю.А. «Атлетизм» - Красноярск. Кн.изд.1993