

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

**ПРИНЯТО**

решением педагогического совета  
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара  
от «26» августа 2020 года  
Протокол № 2

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБУ ДО  
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара  
  
М.Г. ГАВРИЛОВА  
«26» августа 2020 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**Секция гимнастики**  
**«ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД»**

Возраст обучающихся: 12 - 18 лет

Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:  
Ковалев Максим Дмитриевич,  
педагог дополнительного образования

САМАРА, 2020

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b> .....	3
1.1. Введение.....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	7
1.3. Ожидаемые результаты .....	9
1.4. Условия реализации программы .....	11
<b>2. Учебно-тематический план и содержание программы</b> .....	12
2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения .....	12
2.1.1. Содержание программы .....	14
2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения .....	21
2.2.1. Содержание программы .....	23
2.3. Учебно-тематический план 3 года обучения .....	31
2.3.1. Содержание программы .....	33
2.4. Учебно-тематический план 4 года обучения .....	40
2.4.1. Содержание программы .....	42
<b>3. Ресурсное обеспечение программы</b> .....	51
<b>5. Список литературы</b> .....	53
6. Приложение №1 .....	55
7. Приложение №2 .....	63
8. Приложение №3 .....	71
9. Приложение №4 .....	79
10. Приложение №5 .....	87

## Пояснительная записка

В настоящее время можно наблюдать большой рост интереса к форме здорового образа жизни. Стоит понимать, что физические нагрузки являются главным составляющим здорового организма. Именно физическое воспитание должно способствовать формированию необходимых двигательных умений и навыков у подрастающего поколения. Но зачастую молодому организму недостаточно школьной программы, так как значительное время в ней отводится на развитие гибкости и координационных движений, в меньшей мере на развитие выносливости. В свою очередь, школьная программа совершенно не охватывает силовую подготовку, которая так необходима в развитии правильного и здорового организма.

Грамотно сформулированная программа силовой подготовки, в которой учитывает возрастная категория и физическая особенность обучающегося, благоприятно влияет на развитие всех функциональных систем организма. Силовая подготовка включает в себя упражнения динамического и изометрического характера, что способствует развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости, эффективно решает задачи коррекции телосложения и играет большую роль в укреплении здоровья.

Программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»;

5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 3 сентября 2015 г. № МО – 16-09-01/826-ТУ);

9. План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

12. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";

13. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ «Методические рекомендации по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО».

15. Стратегия развития городского округа Самара до 2025 года.

Программа соответствует **приоритетным направлениям социально-экономического развития Самарской области:**

- модернизация образовательных программ с учетом системы профессиональных стандартов и изменяющихся квалификационных запросов рынка труда и населения;

- развитие внутривидовых спортивных комплексов;

- внедрение системы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — ВФСК ГТО);

- проведение ежегодных летних и зимних фестивалей ВФСК ГТО среди всех категорий населения, участие жителей Самарской области во всероссийских фестивалях ВФСК ГТО;

- продолжение развития спортивной инфраструктуры и повышение доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта.

В основе программы лежат комплексы упражнений с отягощением и на тренажерах. Применение тренажеров является неотъемлемой частью силовой подготовке молодого поколения в возрасте от 12 до 18 лет. Данные упражнения благоприятно влияют на развитие отдельных мышечных групп и общего состояния здоровья организма, ускоряют обмен веществ, укрепляют кости, сухожилия и связки.

Программа «Правильный подход» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как фитнес – это комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на поддержку и укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие молодого организма. Углубленный уровень освоения программы предполагает развитие общефизических качеств, улучшение показателей физической подготовки, коррекцию телосложения, улучшение осанки. Также программа нацелена на развитие выносливости, снижение чувства усталости, повышение внимания, быстроты и ловкости. Занятия в тренажерном зале требуют перехода от простых физических упражнений к сложным упражнениям в рамках каждого представленного модуля.

Программа разработана на основе аналогичных программ, составленных другими педагогами, с учетом имеющихся в распоряжении в данном учебном учреждении инвентаря.

При формировании содержания программы использовался **конвергентный (междисциплинарный) подход**. Междисциплинарный характер программы позволяет активизировать и дополнять знания и умения полученные обучающимися в процессе изучения общеобразовательных дисциплин (культурологи, биологии, обществоведения, ботаники и т.д.).

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной**.

Помимо основной школьной программы физического воспитания обучающиеся осваивают расширенную программу, которая способствует развитию не только гибкости, выносливости и координации движений, но и развитию силовой подготовки обучающихся. Отличительной особенностью данной программы является то, что обучающиеся ставят перед собой задачу развить отстающие мышечные группы, повысить силовую выносливость, укрепить общее состояние здоровья организма, а также расширить спортивный кругозор в области атлетической гимнастики и силовых видов спорта.

**Актуальность работы** обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается огромный интерес к атлетической гимнастике и силовым видам спорта у лиц разных возрастных групп. Популярность комплексных упражнений с отягощением, упражнений с весом собственного тела и силовых упражнений на тренажерах стремительно возросла. Выполнение данного комплекса упражнений благополучно влияет не только на укрепление опорно-двигательного аппарата - костей, связок, сухожилий, мышц, но и положительно влияет на общее состояние здоровья организма в целом.

**Педагогическая целесообразность** состоит в том, что предлагаемые в программе комплексы упражнений оптимизируют процесс формирования у обучающихся ключевых физических качеств: ловкость, выносливость, гибкость, быстрота, координация движений и т.д., а также способствуют развитию силовой подготовки обучающихся, что, в свою очередь, благоприятно влияет на физическое здоровье молодого организма.

**Цель программы:** сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся на основе занятий в тренажерном зале.

**Задачи программы:**

*обучающие:*

- сформировать представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;

- сформировать навыки исполнения силовых упражнений, опираясь на возрастную группу и физические возможности обучающихся;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучать азам атлетической гимнастики;
- обучить техники упражнений с собственным весом (без дополнительных отягощений);
- обучить комплексным упражнениям с использованием спортивного инвентаря и тренажеров.

*развивающие:*

- развить физические и специальные качества обучающихся;
- развить силовые и специально-силовые качества;
- расширить функциональные особенности организма;
- выработать у обучающихся выносливость, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений.

*воспитательные:*

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- воспитать ценностное отношение к своему здоровью;
- воспитать умение работать в команде;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **Средства оценки общеобразовательных результатов**

Контроль за усвоением теоретической части проводится в форме опроса обучающихся по пройденному материалу.

Оценка усвоения практической части программы производится с помощью сдачи контрольных нормативов, проведением соревнований между обучающимися объединения. Формой текущего контроля выступает практическая работа.



## **Критерии результативности**

### **Продвинутый уровень:**

Обучающийся может рассказать правила техники безопасности и оказать помощь при травмах и ушибах. Знает и применяет основы личной гигиены, режим и распорядок дня. Рассказать и правильно показать технику выполнения изучаемых упражнений. Рассказать о типичных ошибках при выполнении изучаемых упражнений. Самостоятельно показать упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, упражнения для развития выносливости, гибкости, ловкости и т.д.). Качественно продемонстрировать правильное выполнение основ движения в ходьбе, беге, прыжках. Организовать самостоятельную двигательную деятельность с учетом требований к правильному выполнению движений, их безопасности, а также организации места занятий, сохранности инвентаря и оборудования. Обучающийся готов к максимальным физическим нагрузкам, которые соответствуют его возрастной категории, умеет проявить свои физические способности в условиях соревнования, а также применять тактическое мышление к решению поставленных перед ним задач.

### **Базовый уровень:**

Обучающийся может рассказать правила техники безопасности. Знает основы личной гигиены, режим и распорядок дня. Рассказать и показать технику выполнения изучаемых упражнений, но в некоторых местах могут возникнуть затруднения, которые требуют помощи педагога. Показать упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, упражнения для развития выносливости, гибкости, ловкости и т.д.), а также продемонстрировать выполнение основ движения в ходьбе, беге, прыжках.

### **Стартовый уровень:**

Обучающийся знаком с правилами техники безопасности, основами личной гигиены, режимом и распорядком дня. Для выполнения изучаемых

упражнений обучающемуся необходим постоянный контроль и помощь педагога. А также необходима помощь педагога в выполнении упражнений для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, упражнения для развития выносливости, гибкости, ловкости и т.д.). Демонстрация основ движения в ходьбе, беге, прыжках, также нуждается в консультации и помощи педагога.

### **Ожидаемые результаты**

#### Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале, правила оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах, правила при работе со спортивным инвентарем (тренажерами);

- основы личной гигиены, режим и распорядок дня;

- основы атлетической гимнастики;

- технику выполнения силовых упражнений;

- технику выполнения специально-силовых упражнений;

- комплексы упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовые упражнения, упражнения со снарядами (тренажерами);

- общие и индивидуальные комплексы упражнений по спортивной гимнастике;

- общие и индивидуальные упражнения на развитие ключевых физических качеств: гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т. д.;

- комплексы упражнений круговых тренировок на развитие физических качеств;

- нормативы выполнения упражнений.

#### Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения со спортивным инвентарем (упражнения на тренажерах);

- выполнять упражнения на развитие силовых качеств;

- выполнять специально-силовые упражнения с использованием тренажеров или спортивного инвентаря;

- выполнять упражнения по атлетической гимнастике;

- выполнять комплексы упражнений круговых тренировок на развитие физических качеств: гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т. д.;

- выполнять базовые упражнения по общей и специальной физической подготовке;

- выполнять базовые комплексы упражнений по ОФП;

- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

Обучающиеся должны приобрести навык:

- выполнения комплексов упражнений по силовой подготовке;

- выполнения комплексов упражнений с использованием тренажеров и спортивного инвентаря;

- выполнения комплексов упражнений по ОФП;

- выполнения специально-силовых упражнений;

- выполнения упражнений по атлетической гимнастике;

- выполнения упражнений на развитие физических качеств: гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т. д.;

- выполнения комплексов упражнений круговых тренировок.

- выполнения базовых упражнений по общей и специальной физической подготовке.

### **Условия реализации программы**

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение четырех лет.

Программа рассчитана на обучающихся от 12 до 18 лет. Общий объем программы за четыре года обучения – 576 часов, в год – 144 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа, при наполняемости 15 обучающихся в группе.

**Уровень программы – базовый.**

**Форма занятий** – групповая, очная с возможностью перевода в дистанционное. Проводятся занятия оздоровительно-тренирующего характера. Постепенное увеличение нагрузок, контроль за физической формой, закрепление физических и специальных умений и навыков, теоретическая подготовка завершаются итоговыми занятиями.

Наиболее часто используемые формы занятости: практические занятия.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории атлетизма, по гигиене, технике безопасности, о спортивных снарядах, тренажерах и упражнениях. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед 10-15 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятия.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасных работ со снарядами и тренажерами. На занятиях атлетической гимнастики изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену. Основной метод обучения — квалифицированный показ и объяснение, проводимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнения, что позволяет избежать травм и повысить результативность тренировок.

Программа «Правильный подход» имеет физкультурно-спортивную направленность. Содержание программы каждого года обучения делится на 3 модуля:

1 год обучения — «Физическое совершенствование», «Основы атлетической гимнастики», «Силовой комплекс».

2 год обучения — «Базовый комплекс», «Физическая подготовка», «Упражнения силовой направленности».

3 год обучения — «Общефизическая подготовка в тренажерном зале», «Развитие физических качеств», «Технические действия с отягощением».

4 год обучения — «Общая и специальная физическая подготовка», «Кроссфит», «Специально-силовая подготовка».

## 2. Учебно-тематический план и содержание программы

### Учебно-тематический план

для 1 года обучения по модульному принципу

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическое совершенствование	48	5	43
2	Основы атлетической гимнастики	48	6	42
3	Силовой комплекс	48	6	42
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>

#### Модуль 1 «Физическое совершенствование»

Модуль «Физическое совершенствование» направлен на освоение двигательных физических качеств и общефизическое развитие обучающихся для поддержки или развития физического здоровья.

**Цель модуля:** формирование двигательных физических качеств, направленных на гармоничное физическое развитие обучающихся.

#### **Задачи модуля:**

##### Обучающие:

- ознакомить с комплексом упражнений по общефизической подготовке;

- сформировать основы физической культуры и здорового образа жизни.

##### Развивающие:

- сформировать интерес к здоровому образу жизни.

##### Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью.

#### **Планируемые результаты**

##### Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений;

- основы личной гигиены, технику безопасности нахождения в тренажерном зале и правила при работе со спортивным инвентарем;

- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять базовые комплексы упражнений по ОФП.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по общефизической подготовке.

### **Учебно-тематический план модуля «Физическое совершенствование»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Наблюдение, беседа
2. Общефизическая подготовка	16	1	15	Наблюдение, беседа, практическое занятие
3. Упражнения на нижние части тела	14	1	13	Наблюдение, беседа, практическое занятие
4. Упражнения на верхние части тела	14	1	13	Наблюдение, беседа, практическое занятие
5. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>48</b>	<b>5</b>	<b>43</b>	

#### **Содержание программы**

##### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория: педагог рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале, правила поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с планом работ, поясняет основные понятия работы с тренажерами.

## **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу).

## **Тема №3. Упражнения на нижние части тела.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений на нижние части тела.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения на нижние части тела. Выполняют выпады, осваивают баланс тела на одной ноге, выполняют подъемы на носок с прямой ногой и т.д.

## **Тема №4. Упражнения на верхние части тела.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений на верхние части тела.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения на верхние части тела. Осваивают отжимания от пола на коленях с широкой постановкой рук. Выполняют вис на перекладине, практикуются в удержании снаряда перед собой на вытянутых руках и т.д.

## **Тема №5. Итоговое занятие.**

Практика: обучающиеся сдают нормативы, представляют преподавателю изученные упражнения.

## **Модуль 2 «Основы атлетической гимнастики»**

Модуль «Основы атлетической гимнастики» направлен на освоение ключевых физических качеств: ловкость, выносливость, быстрота, гибкость, координация движений и т.д., которые, в свою очередь, способствуют формированию здорового, физически развитого организма. В комплекс ГТО входят упражнения, которые предлагаются для выполнения в ходе занятий по модулю «Основы атлетической гимнастики». Это способствует развитию физических и волевых качеств обучающихся.

**Цель модуля:** становление здоровой, физически развитой личности посредством занятий атлетической гимнастикой.

**Задачи модуля:**

Обучающие:

- ознакомить с комплексом упражнений по атлетической гимнастике в соответствии с уровнем их сложности и интенсивности;
- изучить комплекс упражнений на развитие ловкости, гибкости, быстроты и координации движений.

Развивающие:

- сформировать потребность к углубленному изучению атлетической гимнастики;
- развить ключевые навыки: ловкость, гибкость, быстрота и координация движений.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью.

**Планируемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений по атлетической гимнастике;
- общие и индивидуальные комплексы упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, выносливость, скорость, координация движений;
- основы личной гигиены и технику безопасности нахождения в тренажерном зале;
- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные комплексы упражнений по атлетической гимнастике;
- выполнять различные комплексы упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, выносливость, скорость, координация движений;



- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по атлетической гимнастике;

- выполнения комплекса упражнений на развитие ключевых навыков:

ловкость, выносливость, скорость, координация движений.

**Учебно-тематический план модуля  
«Основы атлетической гимнастики»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Наблюдение, беседа
2. Общая физическая подготовка	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
3. Упражнения для развития быстроты	12	1	11	Наблюдение, беседа, практическое занятие
4. Упражнения для развития ловкости	12	1	11	Наблюдение, беседа, практическое занятие
5. Упражнения для развития гибкости	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
6. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	

**Содержание программы**

**Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория: педагог рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале, правила поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с планом работ, поясняет основные понятия работы с тренажерами.

## **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу).

## **Тема №3. Упражнения для развития быстроты.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений для развития быстроты.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения для развития быстроты (бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину).

## **Тема №4. Упражнения для развития ловкости.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений для развития ловкости.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения для развития ловкости. Выполняют кувырки назад и вперед, прыжки на месте с поворотом в 90°.

## **Тема №5. Упражнения для развития гибкости.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений для развития гибкости.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения для развития гибкости. Выполняют наклоны в стороны, круговые движения туловищем, круговые движения головы и кистями рук.

## **Тема №6. Итоговое занятие.**

Практика: обучающиеся сдают нормативы, представляют преподавателю изученные упражнения.

## **Модуль 3 «Силовой комплекс»**

Модуль «Силовой комплекс» направлен на освоение комплексных силовых упражнений путем занятий в тренажерном зале. Что способствует

развитию мышечной силы, формированию фигуры, прорисовки отдельных групп мышц, а также улучшению физического здоровья и состояния обучающихся.

**Цель модуля:** освоение силовых упражнений посредством занятий в тренажерном зале с использованием инвентаря (тренажеров).

**Задачи модуля:**

Обучающие:

- ознакомить с техникой выполнения упражнений на тренажерах или с использованием инвентаря;
- изучить различные комплексы упражнений с использованием спортивного инвентаря;
- обучить комплексу упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовым упражнениям.

Развивающие:

- сформировать потребность к углубленному изучению силовых упражнений;
- сформировать интерес к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью;
- воспитать умение работать в команде.

**Планируемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- технику выполнения силовых упражнений;
- комплексы упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовые упражнения, упражнения со снарядами;
- основы личной гигиены и технику безопасности нахождения в тренажерном зале;
- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные комплексы упражнений по силовой подготовке;

- выполнять различные комплексы упражнений с использованием тренажеров и спортивного инвентаря;

- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по ОФП, силовые и специальные упражнения.

### Учебно-тематический план модуля

#### «Силовой комплекс»

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Наблюдение, беседа
2. Общефизическая подготовка	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
3. Технические упражнения лежа (гриф, гантели)	16	1	15	Наблюдение, беседа, практическое занятие
4. Технические упражнения стоя	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
5. Упражнения базовые: приседания, жим лёжа, становая тяга	8	1	7	Наблюдение, беседа, практическое занятие
6. Зачётное занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	

#### Содержание программы

#### Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: педагог рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале, правила поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с планом работ, поясняет основные понятия работы с тренажерами.

### **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу).

### **Тема №3. Технические упражнения лежа (гриф, гантели).**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения технических упражнений лежа (гриф, гантели).

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения лежа с использованием инвентаря. Выполняют упражнения жим с грифом лежа на вертикальной скамье, разведение гантелей лежа, осваивают жим с гантелями лежа на скамье, разведение гантелей из прямого угла.

### **Тема №4. Технические упражнения стоя.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения технических упражнений стоя.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения стоя. Осваивают подъемы гантелей стоя для развития бицепса, выполняют упражнения на скакалках, практикуются в прыжках с подтягиванием коленей к груди.

### **Тема №5. Упражнения базовые: приседания, жим лёжа, становая тяга.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения базовых упражнений: приседания, жим лёжа, становая тяга.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют базовые упражнения. Осваивают становую тягу и жим лежа на вертикальной скамье, выполняют приседания со штангой в несколько подходов.

### **Тема №6. Зачётное занятие.**

Практика: обучающиеся сдают нормативы, представляют преподавателю изученные упражнения.

## **Учебно-тематический план**

### **2 года обучения по модульному принципу**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Базовый комплекс	42	6	36
2	Физическая подготовка	50	7	43
3	Упражнения силовой направленности	52	7	45
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>

### **Модуль 1 «Базовый комплекс»**

Модуль «Базовый комплекс» направлен на изучение базовых, общефизических упражнений, которые развивают все части тела и способствуют поддержанию или улучшению общего физического состояния обучающихся.

**Цель модуля:** развитие и поддержание общефизических качеств, направленных на физическое совершенствование обучающихся.

#### **Задачи модуля:**

##### Обучающие:

- ознакомить с комплексом упражнений по общефизической подготовке;

- изучить основы физической культуры, здорового образа жизни распорядка и режима дня.

##### Развивающие:

- сформировать интерес к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью.

**Планируемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений;
- основы личной гигиены, технику безопасности нахождения в тренажерном зале и правила при работе со спортивным инвентарем;
- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять базовые комплексы упражнений по ОФП.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по общефизической подготовке.

**Учебно-тематический план модуля  
«Базовый комплекс»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Наблюдение, беседа
2. Общефизическая подготовка	20	2	18	Наблюдение, беседа, практическое занятие
3. Упражнения на нижние части тела	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
4. Упражнения на верхние части тела	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
<b>Всего:</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	

**Содержание программы**

**Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория: педагог рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале, правила поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с планом работ, поясняет основные понятия работы с тренажерами и спортивным инвентарем.

### **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу).

### **Тема №3. Упражнения на нижние части тела.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений на нижние части тела.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения на нижние части тела. Выполняют выпады, осваивают баланс тела на одной ноге, выполняют подъемы на носок с прямой ногой.

### **Тема №4. Упражнения на верхние части тела.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений на верхние части тела.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения на верхние части тела. Осваивают отжимания от пола на коленях с широкой постановкой рук. Выполняют вис на перекладине, практикуются в удержании снаряда перед собой на вытянутых руках.

## **Модуль 2 «Физическая подготовка»**

Модуль «Физическая подготовка» направлен на развитие ключевых физических качеств, путем занятий гимнастикой в тренажерном зале. Гимнастика предполагает всестороннюю физическую подготовленность обучающихся и предполагает улучшение общего физического состояния, а также обеспечивает развитие психофизических качеств, таких как ловкость,



выносливость, быстрота, гибкость и т. д. В данный модуль входит комплекс упражнений ГТО.

**Цель модуля:** развитие физических качеств посредством занятий гимнастикой в тренажерном зале.

**Задачи модуля:**

Обучающие:

- ознакомить с базовым комплексом упражнений по гимнастике в соответствии с уровнем их сложности и интенсивности;

- изучить комплекс упражнений на развитие ловкости, быстроты, выносливости и координации движений.

Развивающие:

- сформировать потребность к углубленному изучению гимнастики;

- развить ключевые навыки: ловкость, выносливость, скорость, координация движений.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью.

**Планируемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений по гимнастике;

- общие и индивидуальные комплексы упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, выносливость, скорость, координация движений;

- основы личной гигиены и технику безопасности нахождения в тренажерном зале;

- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные комплексы упражнений по гимнастике;

- выполнять различные комплексы упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, выносливость, скорость, координация движений;

- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по гимнастике;
- выполнения комплекса упражнений на развитие ключевых навыков:

ловкость, выносливость, скорость, координация движений.

### Учебно-тематический план модуля

#### «Физическая подготовка»

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Наблюдение, беседа
2. Общая физическая подготовка	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
3. Упражнения для развития быстроты	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
4. Упражнения для развития ловкости	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
5. Упражнения для развития гибкости	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
6. Упражнения для развития выносливости	8	1	7	Наблюдение, беседа, практическое занятие
<b>Всего:</b>	<b>50</b>	<b>7</b>	<b>43</b>	

#### Содержание программы

##### Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: педагог рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале, правила поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с планом работ,

поясняет основные понятия работы с тренажерами и спортивным инвентарем.

### **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу).

### **Тема №3. Упражнения для развития быстроты.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений для развития быстроты.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения для развития быстроты (бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину). Выполняют упражнения с использованием одного или двух мячей.

### **Тема №4. Упражнения для развития ловкости.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений для развития ловкости.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения для развития ловкости. Выполняют кувырки назад и вперед, прыжки на месте с поворотом в 90°.

### **Тема №5. Упражнения для развития гибкости.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений для развития гибкости.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения для развития гибкости. Выполняют наклоны в стороны, круговые движения туловищем, головы и кистями рук.

### **Тема №6. Упражнения для развития выносливости.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений для развития выносливости.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения для развития выносливости. Обучающиеся выполняют прыжки через обруч, участвуют в эстафете, закрепляя изученные ранее упражнения.

### **Модуль 3 «Упражнения силовой направленности»**

Модуль «Упражнения силовой направленности» направлен на освоение комплексов упражнений силовой направленности, которые оказывают воздействие в первую очередь на скелетные мышцы организма обучающегося. Под их воздействием увеличивается объем мышечной массы, что способствует коррекции осанки и улучшает тонус мышц, корректирует недостатки фигуры, увеличивается плотность костной ткани.

**Цель модуля:** выработка силовых физических качеств посредством занятий в тренажерном зале с использованием инвентаря (тренажеров).

#### **Задачи модуля:**

##### Обучающие:

- ознакомить с техникой выполнения упражнений на тренажерах или с использованием инвентаря;
- изучить различные комплексы упражнений с использованием спортивного инвентаря;
- обучить комплексу упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовым упражнениям.

##### Развивающие:

- сформировать потребность к углубленному изучению силовых упражнений;
- сформировать интерес к здоровому образу жизни.

##### Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью;
- воспитать умение работать в команде.

#### **Планируемые результаты**

##### Обучающийся должен знать:

- технику выполнения силовых упражнений;

- комплексы упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовые упражнения, упражнения со снарядами;

- основы личной гигиены и технику безопасности нахождения в тренажерном зале;

- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные комплексы упражнений по силовой подготовке;

- выполнять различные комплексы упражнений с использованием тренажеров и спортивного инвентаря;

- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по ОФП, силовые и специальные упражнения.

**Учебно-тематический план модуля  
«Упражнения силовой направленности»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Наблюдение, беседа
2. Общефизическая подготовка	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
3. Технические упражнения лежа (гриф, гантели)	12	1	11	Наблюдение, беседа, практическое занятие
4. Технические упражнения стоя	8	1	7	Наблюдение, беседа, практическое занятие
5. Упражнения базовые: приседания, жим лёжа, становая тяга	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие

6. Упражнение для развития мышц	8	1	7	Наблюдение, беседа, практическое занятие
7. Зачётное занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	

### **Содержание программы**

#### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория: педагог рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале, правила поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с планом работ, поясняет основные понятия работы с тренажерами и спортивным инвентарем.

#### **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу).

#### **Тема №3. Технические упражнения лежа (гриф, гантели).**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения технических упражнений лежа (гриф, гантели).

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения, лежа с использованием инвентаря. Выполняют упражнения жим с грифом, лежа на вертикальной скамье, жим с гантелями лежа на скамье. Осваивают упражнение жим, лежа узким хватом. Изучают французский жим, лежа с использованием ez-грифа.

#### **Тема №4. Технические упражнения стоя.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения технических упражнений стоя.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения стоя. Выполняют подъемы гантелей стоя для развития бицепса, упражнения на скакалке, практикуются в прыжках с подтягиванием коленей к груди. Изучают упражнение «Молотки».

**Тема №5. Упражнения базовые: приседания, жим лёжа, становая тяга.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения базовых упражнений: приседания, жим лежа, становая тяга.

Практика: обучающиеся закрепляют базовые упражнения. Осваивают становую тягу и жим лежа на вертикальной скамье, выполняют приседания со штангой в несколько подходов.

**Тема №6. Упражнение для развития мышц.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений для развития мышц.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения для развития мышц. Изучают упражнение на развитие всех групп мышц «Берпи». Выполняют упражнение «Планка» и подъемы ног из положения лежа.

**Тема №7. Зачётное занятие.**

Практика: обучающиеся сдают нормативы, представляют педагогу изученные упражнения.

**Учебно-тематический план**

**3 года обучения по модульному принципу**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общефизическая подготовка в тренажерном зале	42	6	36
2	Развитие физических качеств	52	6	46

3	Технические действия с отягощением	50	6	44
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>

### **Модуль 1 «Общезфизическая подготовка в тренажерном зале»**

Модуль «Общезфизическая подготовка в тренажерном зале» направлен на освоение общезфизического комплекса упражнений, путем занятий в тренажерном зале. Данный модуль направлен на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании для улучшения здоровья и физического состояния обучающихся, а также обладает общеукрепляющим свойствам, способствующим развитию всего тела, а не какой-то отдельной части тела.

**Цель модуля:** освоение и закрепление общезфизических качеств, направленных на физическое развитие обучающегося путем занятий в тренажерном зале.

#### **Задачи модуля:**

##### Обучающие:

- обучить комплексным упражнениям по ОФП;
- изучить основы физической культуры,
- познакомить с правилами здорового образа жизни распорядка и режима дня.

##### Развивающие:

- сформировать интерес к здоровому образу жизни.

##### Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью.

#### **Планируемые результаты**

##### Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений;
- основы личной гигиены, технику безопасности нахождения в тренажерном зале и правила при работе со спортивным инвентарем;
- нормативы выполнения комплексов упражнений.

##### Обучающийся должен уметь:



- выполнять базовые комплексы упражнений по ОФП.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по общефизической подготовке.

### Учебно-тематический план модуля

#### «Общефизическая подготовка в тренажерном зале»

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Наблюдение, беседа
2. Общефизическая подготовка	20	2	18	Наблюдение, беседа, практическое занятие
3. Упражнения на нижние части тела	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
4. Упражнения на верхние части тела	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
<b>Всего:</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	

#### Содержание программы

##### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория: педагог рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале, правила поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с планом работ, поясняет основные понятия работы с тренажерами.

##### **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу).

### **Тема №3. Упражнения на нижние части тела.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений на нижние части тела.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения на нижние части тела. Выполняют выпады, осваивают баланс тела на одной ноге, выполняют подъемы на носок с прямой ногой. Изучают упражнение «Пистолет».

### **Тема №4. Упражнения на верхние части тела.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений на верхние части тела.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения на верхние части тела. Делают отжимания от пола на коленях с широкой постановкой рук. Выполняют вис на перекладине, практикуются в удержании снаряда перед собой на вытянутых руках. Изучают упражнения на перекладине обратным хватом.

## **Модуль 2 «Развитие физических качеств»**

Модуль «Развитие физических качеств» направлен на развитие физических качеств. Под физическими качествами подразумеваются морфофункциональные качества (внешнее и внутреннее строение человека, возможности его организма), благодаря которым возможна физическая активность и двигательная деятельность организма. Главные физические критерии: сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. В данный модуль входит комплекс упражнений ГТО, которые способствует развитию физических и волевых качеств обучающихся и подготовки их к будущей жизни в современном мире с большими психоэмоциональными перегрузками.

**Цель модуля:** развитие морфофункциональных качеств путем занятий в тренажерном зале.

### **Задачи модуля:**

#### Обучающие:

- изучить комплекс упражнений на развитие физических качеств: ловкости, скорость, гибкость выносливости и координации движений и т.д.

#### Развивающие:

- сформировать интерес к здоровому образу жизни;  
- развить физические качества: ловкость, выносливость, гибкость, скорость, координация движений и т.д.

#### Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью.

### **Планируемые результаты**

#### Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений на развитие физических качеств: ловкость, гибкость, выносливость, скорость, координация движений и т.д.;

- основы личной гигиены и технику безопасности нахождения в тренажерном зале;

- нормативы выполнения комплексов упражнений.

#### Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные комплексы упражнений на развитие физических качеств: ловкость, гибкость, выносливость, скорость, координация движений и т.д.;

- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

#### Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений на развитие физических качеств: ловкость, гибкость, выносливость, скорость, координация движений и т.д.

### **Учебно-тематический план модуля**

#### **«Развитие физических качеств»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	

1. Общая физическая подготовка	20	2	18	Наблюдение, беседа
2. Упражнения для развития быстроты	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
3. Упражнения для развития ловкости	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
4. Упражнения для развития гибкости	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
5. Упражнения для развития выносливости	2	1	1	Наблюдение, беседа, практическое занятие
<b>Всего:</b>	<b>52</b>	<b>6</b>	<b>46</b>	

### Содержание программы

#### **Тема №1. Общефизическая подготовка.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу).

#### **Тема №2. Упражнения для развития быстроты.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений для развития быстроты.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения для развития быстроты (бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину, скоростной бег с использованием мяча). Выполняют упражнения с использованием одного или двух мячей.

#### **Тема №3. Упражнения для развития ловкости.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений для развития ловкости.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения для развития ловкости. Выполняют кувырки назад и вперед, прыжки на месте с поворотом в 90°. Изучают упражнение гимнастическое «колесо» (влево и вправо). Практикуются в стойке на голове с опорой у стены.

#### **Тема №4. Упражнения для развития гибкости.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений для развития гибкости.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения для развития гибкости. Выполняют наклоны в стороны, круговые движения туловищем, головой и кистями рук. Делают растяжку грудных мышц с использованием скакалки, комплексную растяжку на опоре. Изучают упражнение на укрепление мышц спины «Гиперэкстензия».

#### **Тема №5. Упражнения для развития выносливости.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений для развития выносливости.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения для развития выносливости. Обучающиеся выполняют прыжки через обруч, участвуют в эстафете, закрепляя изученные ранее упражнения.

### **Модуль 3 «Технические действия с отягощением»**

Модуль «Технические действия с отягощением» направлен на освоение технических упражнений с использованием спортивного инвентаря (тренажеров). Тренировка с отягощением при помощи внешних предметов позволяет быстро укрепить мышцы всего тела, улучшить фигуру и общее состояние организма.

**Цель модуля:** развитие силовых качеств посредством выполнения комплексов упражнений с отягощением при помощи внешних предметов.

**Задачи модуля:**

Обучающие:

- ознакомить с техникой выполнения упражнений на тренажерах или с использованием инвентаря;

- изучить различные комплексы упражнений с использованием спортивного инвентаря;

- обучить комплексу упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовым упражнениям.

#### Развивающие:

- сформировать потребность к углубленному изучению силовых упражнений;

- сформировать интерес к здоровому образу жизни.

#### Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью;

- воспитать умение работать в команде.

#### **Планируемые результаты**

##### Обучающийся должен знать:

- технику выполнения силовых упражнений;

- комплексы упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовые упражнения, упражнения со снарядами;

- основы личной гигиены и технику безопасности нахождения в тренажерном зале;

- нормативы выполнения комплексов упражнений.

##### Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные комплексы упражнений по силовой подготовке;

- выполнять различные комплексы упражнений с использованием тренажеров и спортивного инвентаря;

- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

##### Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по ОФП, силовые и специальные упражнения.

**Учебно-тематический план модуля  
«Технические действия с отягощением»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Общефизическая подготовка	20	2	18	Наблюдение, беседа, практическое занятие
2. Технические упражнения лежа (гриф, гантели)	14	1	13	Наблюдение, беседа, практическое занятие
3. Технические упражнения стоя	4	1	3	Наблюдение, беседа, практическое занятие
4. Упражнения базовые: приседания, жим лёжа, становая тяга	2	1	1	Наблюдение, беседа, практическое занятие
5. Упражнение для развития мышц	8	1	7	Наблюдение, беседа, практическое занятие
6. Зачётное занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	

**Содержание программы**

**Тема №1. Общефизическая подготовка.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу).

**Тема №2. Технические упражнения лежа (гриф, гантели).**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения технических упражнений лежа (гриф, гантели).

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения лежа с использованием инвентаря. Выполняют упражнения жим с грифом лежа на вертикальной скамье, жим с гантелями лежа на скамье, жим лежа узким хватом. Осваивают упражнение жим лежа обратным хватом. Изучают французский жим лежа с использованием ez-грифа. Практикуются в упражнении «Пуловер» с использованием гантель.

### **Тема №3. Технические упражнения стоя.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения технических упражнений стоя.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения стоя. Выполняют подъемы гантелей стоя для развития бицепса, упражнения на скакалках, практикуются в прыжках с подтягиванием коленей к груди. Закрепляют упражнение «Молотки».

### **Тема №4. Упражнения базовые: приседания, жим лёжа, становая тяга.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения базовых упражнений: приседания, жим лежа, становая тяга.

Практика: обучающиеся закрепляют базовые упражнения. Осваивают присед с широкой и узкой постановкой ног, становую тягу и жим лежа на вертикальной скамье с весом, выполняют приседания со штангой в несколько подходов.

### **Тема №5. Упражнение для развития мышц.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений для развития мышц с использованием спортивного инвентаря (тренажеров).

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения для развития мышц. Выполняют упражнения на развитие всех групп мышц «Берпи», упражнение «Планка», «Пуанты», «Пружина», подъемы ног из положения лежа, подъем лежа на животе подъем ягодиц. Практикуются в подъемах туловища с положения лежа (классические и косые скручивания).



## Тема №6. Зачётное занятие.

Практика: обучающиеся сдают нормативы, представляют педагогу изученные упражнения.

### Учебно-тематический план

#### 4 года обучения по модульному принципу

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая и специальная физическая подготовка	42	6	36
2	Кроссфит	50	5	45
3	Специально-силовая подготовка	52	5	47
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

#### Модуль 1 «Общая и специальная физическая подготовка»

Модуль «Общая и специальная физическая подготовка» направлен на освоение комплексов упражнений, которые представляют собой общую и специальную физическую направленность. В основе данного модуля лежит развитие всесторонних и специальных физических качеств, общее повышение уровня физических возможностей организма и воспитание необходимый двигательных умений и качеств.

**Цель модуля:** освоение общей и специальной физической подготовки путем занятий в тренажерном зале с использованием спортивного инвентаря (тренажеров).

#### **Задачи модуля:**

##### Обучающие:

- обучить комплексным упражнениям по общей и специальной физической подготовке;

- изучить основы физической культуры, здорового образа жизни распорядка и режима дня.

##### Развивающие:

- сформировать интерес к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью.

**Планируемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;

- основы личной гигиены, технику безопасности нахождения в тренажерном зале и правила при работе со спортивным инвентарем;

- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять базовые комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**Учебно-тематический план модуля**

**«Общая и специальная физическая подготовка»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Наблюдение, беседа
2. Общефизическая подготовка	20	2	18	Наблюдение, беседа, практическое занятие
3. Упражнения на нижние части тела	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
4. Упражнения на верхние части тела	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие

<b>Всего:</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	
---------------	-----------	----------	-----------	--

### **Содержание программы**

#### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория: педагог рассказывает правила техники безопасности нахождения в тренажерном зале, правила поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с планом работ, поясняет основные понятия работы с тренажерами.

#### **Тема №2. Общефизическая подготовка.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу).

#### **Тема №3. Упражнения на нижние части тела.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений на нижние части тела.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения на нижние части тела. Выполняют выпады, осваивают баланс тела на одной ноге, выполняют подъемы на носок с прямой ногой, приседания с гантелями, приседания с широкой постановкой ног, присед в косые выпады, подъем таза вверх лежа на спине, поочередные подъемы на скамью, махи ногой вверх в упоре. Закрепляют упражнение «Пистолет».

#### **Тема №4. Упражнения на верхние части тела.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений на верхние части тела.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения на верхние части тела. Делают отжимания от пола на коленях с широкой постановкой рук. Выполняют вис на перекладине, классические и боковые скручивания, тягу гантелей с упором в пол, практикуются в удержании снаряда перед собой на вытянутых руках. Закрепляют упражнения на перекладине обратным

хватом. Делают отжимания от пола узким хватом. Осваивают и закрепляют упражнение «Пуловер» с гантелью лежа на скамье.

## **Модуль 2 «Кроссфит»**

Модуль «Кроссфит» направлен на освоение специальных ключевых физических качеств и изучение комплексов упражнений на силу, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений и т. д. Данные упражнения выполняются с собственным весом или с использованием спортивного инвентаря. Особенность таких упражнений заключается в том, что они выполняются с высокой интенсивностью и задействуют разные группы мышц. В комплекс ГТО входят упражнения, которые предлагаются для выполнения в ходе занятий по модулю «Кроссфит». Данный тип упражнений способствует развитию физических и волевых качеств обучающихся.

**Цель модуля:** развитие специальных ключевых физических качеств посредством круговой тренировки в тренажерном зале.

### **Задачи модуля:**

#### Обучающие:

- изучить комплекс упражнений круговых тренировок на развитие физических качеств: ловкости, скорость, гибкость выносливости и координации движений и т.д.

#### Развивающие:

- развить физические качества: ловкость, выносливость, гибкость, скорость, координация движений и т.д.

#### Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью.

### **Планируемые результаты**

#### Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений круговых тренировок на развитие физических качеств: ловкость, гибкость, выносливость, скорость, координация движений и т.д.;

- основы личной гигиены и технику безопасности нахождения в тренажерном зале;

- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные комплексы упражнений круговых тренировок на развитие физических качеств: ловкость, гибкость, выносливость, скорость, координация движений и т.д.;

- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений круговых тренировок на развитие физических качеств: ловкость, гибкость, выносливость, скорость, координация движений и т.д.

### Учебно-тематический план модуля

#### «Кроссфит»

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Общая физическая подготовка	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
2. Упражнения для развития быстроты	12	1	11	Наблюдение, беседа, практическое занятие
3. Упражнения для развития ловкости	12	1	11	Наблюдение, беседа, практическое занятие
4. Упражнения для развития гибкости	12	1	11	Наблюдение, беседа, практическое занятие
5. Упражнения для развития выносливости	4	1	3	Наблюдение, беседа, практическое занятие

<b>Всего:</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>	
---------------	-----------	----------	-----------	--

### **Содержание программы**

#### **Тема №1. Общефизическая подготовка.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу).

#### **Тема №2. Упражнения для развития быстроты.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений для развития быстроты.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения для развития быстроты (бег на месте, бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину, скоростной бег с использованием мяча). Выполняют упражнения с использованием одного или двух мячей, прыжки вперед/назад на двух ногах.

#### **Тема №3. Упражнения для развития ловкости.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений для развития ловкости.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения для развития ловкости. Выполняют кувырки назад и вперед, прыжки на месте с поворотом в 90°, прыжки на одной ноге с поочередной сменой ног. Делают упражнение гимнастическое «колесо» (влево и вправо). Практикуются в стойке на голове с удержанием ног с партнером.

#### **Тема №4. Упражнения для развития гибкости.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений для развития гибкости.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения для развития гибкости. Выполняют наклоны в стороны, круговые движения туловищем, головой и кистями рук. Делают растяжку грудных мышц с использованием

скакалки, комплексную растяжку на опоре. Закрепляют упражнение на укрепление мышц спины «Гиперэкстензия».

### **Тема №5. Упражнения для развития выносливости.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений для развития выносливости.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения для развития выносливости. Выполняют прыжки через обруч, участвуют в эстафете, закрепляя изученные ранее упражнения. Делают упражнения с использованием велотренажера и беговой дорожки.

### **Модуль 3 «Специально-силовая подготовка»**

Модуль «Специально-силовая подготовка» направлен на развитие силовых способностей обучающихся с использованием спортивного инвентаря (тренажеров). Тем самым специально-силовая подготовка играет ведущую роль в формировании структуры силовых способностей обучающихся.

**Цель модуля:** улучшение физических качеств обучающихся посредством выполнения комплексов специально-силовых упражнений с использованием спортивного инвентаря (тренажеров).

#### **Задачи модуля:**

##### Обучающие:

- ознакомить с техникой выполнения специально-силовых упражнений на тренажерах или с использованием инвентаря;
- изучить различные комплексы упражнений с использованием спортивного инвентаря;
- обучить комплексу упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовым упражнениям.

##### Развивающие:

- сформировать потребность к углубленному изучению силовых упражнений;
- сформировать интерес к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью;
- воспитать умение работать в команде.

**Планируемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- технику выполнения специально-силовых упражнений;
- комплексы упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовые упражнения, упражнения со снарядами (тренажерами);
- основы личной гигиены и технику безопасности нахождения в тренажерном зале;
- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные комплексы специально-силовых упражнений;
- выполнять различные комплексы специально-силовых упражнений с использованием тренажеров и спортивного инвентаря;
- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по общефизической подготовки, силовые и специальные упражнения.

**Учебно-тематический план модуля  
«Специально-силовая подготовка»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Общефизическая подготовка	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
2. Технические упражнения лежа (гриф, гантели)	18	1	17	Наблюдение, беседа, практическое занятие



3. Технические упражнения стоя	6	1	5	Наблюдение, беседа, практическое занятие
4. Упражнения базовые: приседания, жим лёжа, становая тяга	6	1	5	Наблюдение, беседа, практическое занятие
5. Упражнение для развития мышц	10	1	9	Наблюдение, беседа, практическое занятие
6. Зачётное занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>52</b>	<b>5</b>	<b>47</b>	

### **Содержание программы**

#### **Тема №1. Общефизическая подготовка.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений по общефизической подготовке.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу).

#### **Тема №2. Технические упражнения лежа (гриф, гантели).**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения технических упражнений лежа (гриф, гантели).

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения лежа с использованием инвентаря. Выполняют упражнения жим с грифом лежа на вертикальной скамье, жим с гантелями лежа на скамье, жим лежа узким хватом, разведение гантелей лежа, разведение гантелей из прямого угла, ягодичный мостик на полу с гантелями, V-складка с гантелью, Т-образные раскрытия спины, подъемы на бицепс на лавке, тяга гантелей на наклонной скамье. Делают упражнение жим лежа обратным хватом с весом, французский жим лежа с использованием ez-грифа. Закрепляют упражнение «Пуловер» с использованием гантель.

### **Тема №3. Технические упражнения стоя.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения технических упражнений стоя.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения стоя. Выполняют подъемы гантелей стоя для развития бицепса, упражнения на скакалке, практикуются в прыжках с подтягиванием коленей к груди. Делают упражнения с использованием степ-платформы. Закрепляют упражнение «Молотки».

### **Тема №4. Упражнения базовые: приседания, жим лёжа, становая тяга.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения базовых упражнений: приседания, жим лежа, становая тяга.

Практика: обучающиеся закрепляют базовые упражнения. Осваивают присед с широкой и узкой постановкой ног (с использованием спортивного инвентаря) становую тягу и жим лежа на вертикальной скамье с весом, выполняют приседания со штангой в несколько подходов.

### **Тема №5. Упражнение для развития мышц.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения комплексов упражнений для развития мышц с использованием спортивного инвентаря (тренажеров).

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения для развития мышц. Выполняют упражнения на развитие всех групп мышц «Берпи», упражнение «Планка», «Динамичная планка», «Альпинист», «Супермен», подъемы ног из положения лежа. Практикуются в подъемах туловища с положения лежа (скручивание). Выполняют подъем по канату для развития мышц рук и спины.

### **Тема №6. Зачётное занятие.**

Практика: обучающиеся сдают нормативы, представляют педагогу изученные упражнения.

## **Ресурсное обеспечение программы**

### Методическое обеспечение программы

#### *Инструкция по технике безопасности:*

- стенд по охране труда при работе в тренажерном зале (работе на тренажерах и с инвентарем).

#### *Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях:*

- наглядные пособия по анатомии мышечной системы человека;
- памятки для обучающихся;
- комплексы упражнений для тренировки различных групп мышц;
- методические пособия для обучающихся;
- контрольные нормативы.

#### *Дистанционные образовательные формы:*

- видео- и аудио- уроки, лекции;
- публикация материалов и учебных пособий на платформе социальных сетей Вконтакте (<https://vk.com/club192287817>) и Instagram (@gym\_right\_approach);

- групповые и индивидуальные дистанционные консультации со стороны педагога с использованием социальных сетей, прежде всего, сообщество Вконтакте, Instagram и Skype.

Контроль выполнения заданного материала осуществляется путем видеоотчета, который присылается обучающимся после выполнения заданного комплекса упражнений.

### Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

- Штанга;
- Гантели различной массы;
- Наклонная скамья;
- Скамья для жима с груди;

- Скамья для проработки мышц пресса;
- Грифы;
- Скакалки;
- Обручи;
- Велотренажер;
- Жгуты и экспандеры;
- Набивные мячи разной массы;
- Гири различной массы;
- Беговая дорожка;
- Гимнастические маты;
- Гимнастические коврики;
- Тренажер для развития мышц спины и живота;
- Тренажер «Скамья»;
- Секундомер;
- Брусья.

#### Кадровое обеспечение программы

Ковалев Максим Дмитриевич, педагог дополнительного образования.  
Образование высшее профильное. Стаж работы — 1 год.

## Список литературы

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор. 2001. – 288 с.
2. Ананьев Б.Г., Рыбалко Е.Ф. Особенности восприятия пространства. М., 1964. – 304 с.
3. Баршай, В. М. Гимнастика. Учебник для вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : КноРус, 2013 – 312 с.
4. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1977. – 253 с.
5. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт». 1991. – 96 с.
6. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. М., 2001. – 240 с.
7. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт». 1990. – 63 с.
8. Курьсь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь. 1998. – 129 с.
9. Лавров В.В., Шапошников Ю.В. Истоки богатырства. Секреты атлетизма. ФИС, 1989. – 286 с.
10. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. М., 1997. – 72 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. М., 1991. – 543 с.
12. Маргазин В.А., Семенова О.Н., Ачкасов Е.Е. и др. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник для институтов физической культуры и тренеров. СПб., СпецЛит. 2013. – 256 с.
13. Петров, В.К. Ваш помощник тренажер/ В.К, Петров. М.: Сов. спорт, 1991 – 44 с.
14. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. СПб., 1999. – 72 с.
15. Решетников Г.С. Гимнастика мужчины. М., 1986. – 111 с.

16. Сапоженков, В.А. Составление индивидуальных тренировочных программ по атлетической гимнастике: метод. разработка/ В.А. Сапоженков; Тольят. акад. упр. — Тольятти : [Тольят. акад. Упр.], 2009 – 26 с.
17. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. М., 1994. – 159 с.
18. Фотхин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. М., 1991. – 144 с.
19. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для ВПО / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013 – 479 с.
20. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. Эксмо-пресс, 2000. – 790 с.
21. Шестопапов С.В. Бодибилдинг. Ростов-н/Д. 2000. – 192 с.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»**  
**ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

---

**ПРИНЯТО**

решением Методического совета  
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара  
(протокол № \_\_\_\_\_ от  
\_\_\_\_\_ )

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**на 2020-2021 учебный год**

Секция гимнастики «Правильный подход»

Год обучения: первый, группа 1.1

Составитель:

**Ковалев Максим Дмитриевич**

педагог дополнительного образования

Самара, 2020

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_  
/ \_\_\_\_\_ /  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО  
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара

\_\_\_\_\_  
/ И.Г. ГАВРИЛОВА /  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

№ п/п	Дата (дд.мм.гггг)	Наименование темы обучения	Количество часов		Формы и методы работы	Наглядные пособия и литература
			Теория	Практика		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1. Физическое совершенствование</b>						
	01.09.2020	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		Лекция, беседа.	Назаренко Л. Д. Развитие двигательных качеств как фактор оздоровления детей и подростков, М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
	07.09.2020	Общая физическая подготовка	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	10.09.2020	Упражнения на нижние части тела	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	14.09.2020	Упражнения на верхние части тела	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	17.09.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	21.09.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	24.09.2020	Упражнения на нижние части тела		2	Показ, практическое	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.



					занятие	
28.09.2020	Упражнения на верхние части тела		2	Показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.	
01.10.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
05.10.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
08.10.2020	Упражнения на нижние части тела		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
12.10.2020	Упражнения на верхние части тела		2	Показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.	
15.10.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
19.10.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. - М.: ФиС, 1959, 128 с	
22.10.2020	Упражнения на нижние части тела		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
26.10.2020	Упражнения на верхние части тела		2	Показ, практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.	
29.10.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
02.11.2020	Упражнения на нижние части тела		2	Показ, практическое	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	

					занятие	
05.11.2020	Упражнения на верхние части тела		2		Показ, практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
09.11.2020	Упражнения на нижние части тела		2		Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
12.11.2020	Упражнения на верхние части тела		2		Показ, практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
16.11.2020	Упражнения на нижние части тела		2		Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
19.11.2020	Упражнения на верхние части тела		2		Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
23.11.2020	Итоговое занятие		2		Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
<b>Модуль 2. Основы атлетической гимнастики</b>						
26.11.2020	Вводное занятие. Техника безопасности	2			Лекция, беседа.	Назаренко Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков, М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
30.11.2020	Общая физическая подготовка	1	1		Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
03.12.2020	Упражнения для развития быстроты	1	1		Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
07.12.2020	Упражнения для развития ловкости	1	1		Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.

10.12.2020	Упражнения для развития гибкости	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
14.12.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
17.12.2020	Упражнения для развития быстроты		2	Показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
21.12.2020	Упражнения для развития быстроты		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
24.12.2020	Упражнения для развития ловкости		2	Показ, практическое занятие	Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. - М.: ФиС, 1959, 128 с
28.12.2020	Упражнения для развития ловкости		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
11.01.2021	Упражнения для развития гибкости		2	Практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
14.01.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
18.01.2021	Упражнения для развития быстроты		2	Практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
21.01.2021	Упражнения для развития ловкости		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
25.01.2021	Упражнения для развития гибкости		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
28.01.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
01.02.2021	Упражнения для развития быстроты		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
04.02.2021	Упражнения для развития ловкости		2	Практическое	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.

					занятие	
08.02.2021	Упражнения для развития гибкости		2		Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
11.02.2021	Общая физическая подготовка		2		Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
15.02.2021	Упражнения для развития быстроты		2		Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
18.02.2021	Упражнения для развития ловкости		2		Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
22.02.2021	Упражнения для развития гибкости		2		Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
25.02.2021	Итоговое занятие		2		Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
<b>Модуль 3. Силовой комплекс</b>						
01.03.2021	Вводное занятие. Техника безопасности	2			Лекция, беседа.	Назаренко Л. Д. Развитие двигательных качеств как фактор оздоровления детей и подростков, М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
04.03.2021	Общая физическая подготовка	1	1		Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
11.03.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)	1	1		Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
15.03.2021	Технические упражнения стоя	1	1		Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
18.03.2021	Упражнения базовые: приседания, жим лежа, становая тяга	1	1		Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
22.03.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2		Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.

25.03.2021	Технические упражнения стоя		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
29.03.2021	Упражнения базовые: приседания, жим лежа, становая тяга		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
01.04.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
05.04.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
08.04.2021	Технические упражнения стоя		2	Практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
12.04.2021	Упражнения базовые: приседания, жим лежа, становая тяга		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
15.04.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
19.04.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
22.04.2021	Технические упражнения стоя		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
26.04.2021	Упражнения базовые: приседания, жим лежа, становая тяга		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
29.04.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
03.05.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
06.05.2021	Технические упражнения стоя		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
10.05.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
13.05.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
17.05.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
20.05.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.

					занятие	
	24.05.2021	Зачетное занятие		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
		<b>ИТОГО: 144 часов</b>	<b>17</b>	<b>127</b>		

\_\_\_\_\_

подпись    расшифровка подписи  
« 01 » сентября 2020г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»**  
**ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

---

**ПРИНЯТО**

решением Методического совета  
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара  
(протокол № \_\_\_\_\_ от  
\_\_\_\_\_ )

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

на 2020-2021 учебный год

Секция гимнастики «Правильный подход»

Год обучения: первый, группа 2.1

Составитель:

**Ковалев Максим Дмитриевич**  
педагог дополнительного образования

Самара, 2020

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_  
/ \_\_\_\_\_ /  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО  
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара

\_\_\_\_\_  
/ И.Г. ГАВРИЛОВА /  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2.

№ п/п	Дата (дд.мм.гггг)	Наименование темы обучения	Количество часов		Формы и методы работы	Наглядные пособия и литература
			Теория	Практика		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1. Физическое совершенствование</b>						
	01.09.2020	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		Лекция, беседа.	Назаренко Л. Д. Развитие двигательных координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков, М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
	03.09.2020	Общая физическая подготовка	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	08.09. 2020	Упражнения на нижние части тела	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	10.09.2020	Упражнения на верхние части тела	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	15.09.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	17.09.2020	Упражнения на нижние части тела		2	Показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.



22.09.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
24.09.2020	Упражнения на верхние части тела		2	Показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
29.09.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
01.10.2020	Упражнения на нижние части тела		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
06.10.2020	Упражнения на верхние части тела		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
08.10.2020	Упражнения на нижние части тела		2	Показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
13.10.2020	Упражнения на верхние части тела		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
15.10.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. - М.: ФиС, 1959, 128 с
20.10.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
22.10.2020	Упражнения на нижние части тела		2	Показ, практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
27.10.2020	Упражнения на верхние части тела		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.

29.10.2020	Упражнения на нижние части тела		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
03.11.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
05.11.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
10.11.2020	Упражнения на верхние части тела		2	Показ, практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
12.11.2020	Упражнения на нижние части тела		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
17.11.2020	Упражнения на верхние части тела		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
19.11.2020	Итоговое занятие		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
<b>Модуль 2. Основы атлетической гимнастики</b>					
24.11.2020	Вводное занятие. Техника безопасности	2		Лекция, беседа.	Назаренко Л. Д. Развитие двигательных координативных качеств как фактор оздоровления детей и подростков, М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
26.11.2020	Общая физическая подготовка	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
01.12.2020	Упражнения для развития быстроты	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
03.12.2020	Упражнения для развития ловкости	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.

08.12.2020	Упражнения для развития гибкости	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
10.12.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
15.12.2020	Упражнения для развития быстроты		2	Показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
17.12.2020	Упражнения для развития ловкости		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
22.12.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. - М.: ФиС, 1959, 128 с
24.12.2020	Упражнения для развития быстроты		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
29.12.2021	Упражнения для развития гибкости		2	Практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
12.01.2021	Упражнения для развития ловкости		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
14.01.2021	Упражнения для развития гибкости		2	Практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
19.01.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
21.01.2021	Упражнения для развития быстроты		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
26.01.2021	Упражнения для развития ловкости		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
28.01.2021	Упражнения для развития гибкости		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
02.02.2021	Упражнения для развития ловкости		2	Практическое	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.

					занятие	
04.02.2021	Общая физическая подготовка		2		Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
09.02.2021	Упражнения для развития быстроты		2		Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
11.02.2021	Упражнения для развития гибкости		2		Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
16.02.2021	Упражнения для развития ловкости		2		Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
18.02.2021	Упражнения для развития быстроты		2		Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
25.02.2021	Итоговое занятие		2		Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
<b>Модуль 3. Силовой комплекс</b>						
02.03.2021	Вводное занятие. Техника безопасности	2			Лекция, беседа.	Назаренко Л. Д. Развитие двигательных качеств как фактор оздоровления детей и подростков, М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
04.03.2021	Общая физическая подготовка	1	1		Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
09.03.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)	1	1		Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
11.03.2021	Технические упражнения стоя	1	1		Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
16.03.2021	Упражнения базовые: приседания, жим лежа, становая тяга	1	1		Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
18.03.2021	Общая физическая подготовка		2		Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.

23.03.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
25.03.2021	Технические упражнения стоя		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
30.03.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
01.04.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
06.04.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
08.04.2021	Технические упражнения стоя		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
13.04.2021	Упражнения базовые: приседания, жим лежа, становая тяга		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
15.04.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
20.04.2021	Технические упражнения стоя		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
22.04.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
27.04.2021	Упражнения базовые: приседания, жим лежа, становая тяга		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
29.04.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
06.05.2021	Упражнения базовые: приседания, жим лежа, становая тяга		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
11.05.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
13.05.2021	Технические упражнения стоя		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
18.05.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
20.05.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.

					занятие	
	25.05.2021	Зачетное занятие		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
		<b>ИТОГО: 144 часов</b>	<b>17</b>	<b>127</b>		

\_\_\_\_\_

подпись    расшифровка подписи  
« 01 » сентября 2020г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»**  
**ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

---

**ПРИНЯТО**

решением Методического совета  
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара  
(протокол № \_\_\_\_\_ от  
\_\_\_\_\_ )

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**на 2020-2021 учебный год**

Секция гимнастики «Правильный подход»

Год обучения: первый, группа 3.1

Составитель:

**Ковалев Максим Дмитриевич**

педагог дополнительного образования

Самара, 2020

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_  
/ \_\_\_\_\_ /  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО  
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара

\_\_\_\_\_  
/ И.Г. ГАВРИЛОВА /  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

№ п/п	Дата (дд.мм.гггг)	Наименование темы обучения	Количество часов		Формы и методы работы	Наглядные пособия и литература
			Теория	Практика		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1. Физическое совершенствование</b>						
	01.09.2020	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		Лекция, беседа.	Назаренко Л. Д. Развитие двигательных качеств как фактор оздоровления детей и подростков, М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
	07.09.2020	Общая физическая подготовка	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	09.09.2020	Упражнения на нижние части тела	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	14.09.2020	Упражнения на верхние части тела	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	16.09.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	21.09.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	23.09.2020	Упражнения на нижние части тела		2	Показ, практическое	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.



					занятие	
28.09.2020	Упражнения на верхние части тела		2	Показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.	
30.09.2020	Упражнения на верхние части тела		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
05.10.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
07.10.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
12.10.2020	Упражнения на нижние части тела		2	Показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.	
14.10.2020	Упражнения на верхние части тела		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
19.10.2020	Упражнения на нижние части тела		2	Показ, практическое занятие	Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. - М.: ФиС, 1959, 128 с	
21.10.2020	Упражнения на верхние части тела		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
26.10.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.	
28.10.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
02.11.2020	Упражнения на нижние части тела		2	Показ, практическое	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	

					занятие	
04.11.2020	Упражнения на верхние части тела		2		Показ, практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
09.11.2020	Упражнения на нижние части тела		2		Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
11.11.2020	Упражнения на верхние части тела		2		Показ, практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
16.11.2020	Упражнения на нижние части тела		2		Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
18.11.2020	Общая физическая подготовка		2		Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
23.11.2020	Итоговое занятие		2		Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
<b>Модуль 2. Основы атлетической гимнастики</b>						
25.11.2020	Вводное занятие. Техника безопасности	2			Лекция, беседа.	Назаренко Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков, М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
30.11.2020	Общая физическая подготовка	1	1		Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
02.12.2020	Упражнения для развития быстроты	1	1		Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
07.12.2020	Упражнения для развития ловкости	1	1		Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.

09.12.2020	Упражнения для развития гибкости	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
14.12.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
16.12.2020	Упражнения для развития быстроты		2	Показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
21.12.2020	Упражнения для развития ловкости		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
23.12.2020	Упражнения для развития гибкости		2	Показ, практическое занятие	Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. - М.: ФиС, 1959, 128 с
28.12.2020	Упражнения для развития гибкости		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
30.12.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
11.01.2021	Упражнения для развития быстроты		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
13.01.2021	Упражнения для развития ловкости		2	Практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
18.01.2021	Упражнения для развития гибкости		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
20.01.2021	Упражнения для развития ловкости		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
25.01.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
27.01.2021	Упражнения для развития быстроты		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
01.02.2021	Упражнения для развития ловкости		2	Практическое	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.

					занятие	
03.02.2021	Упражнения для развития гибкости		2		Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
08.02.2021	Общая физическая подготовка		2		Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
10.02.2021	Упражнения для развития быстроты		2		Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
15.02.2021	Упражнения для развития ловкости		2		Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
17.02.2021	Упражнения для развития быстроты		2		Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
22.02.2021	Итоговое занятие		2		Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
<b>Модуль 3. Силовой комплекс</b>						
24.02.2021	Вводное занятие. Техника безопасности	2			Лекция, беседа.	Назаренко Л. Д. Развитие двигательных качеств как фактор оздоровления детей и подростков, М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
01.03.2021	Общая физическая подготовка	1	1		Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
03.03.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)	1	1		Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
10.03.2021	Технические упражнения стоя	1	1		Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
15.03.2021	Упражнения базовые: приседания, жим лежа, становая тяга	1	1		Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
17.03.2021	Общая физическая подготовка		2		Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.

22.03.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
24.03.2021	Технические упражнения стоя		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
29.03.2021	Упражнения базовые: приседания, жим лежа, становая тяга		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
31.03.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
05.04.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
07.04.2021	Технические упражнения стоя		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
12.04.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
14.04.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
19.04.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
21.04.2021	Технические упражнения стоя		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
26.04.2021	Упражнения базовые: приседания, жим лежа, становая тяга		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
28.04.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
03.05.2021	Технические упражнения стоя		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
05.05.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
10.05.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
12.05.2021	Упражнения базовые: приседания, жим лежа, становая тяга		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
17.05.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.

		гантели)			занятие	
	19.05.2021	Зачетное занятие		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
<b>ИТОГО: 144 часов</b>			<b>17</b>	<b>127</b>		

\_\_\_\_\_

подпись    расшифровка подписи  
« 01 » сентября 2020г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»**  
**ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

---

**ПРИНЯТО**

решением Методического совета  
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара  
(протокол № \_\_\_\_\_ от  
\_\_\_\_\_ )

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**на 2020-2021 учебный год**

Секция гимнастики «Правильный подход»

Год обучения: второй, группа 4.1

Составитель:

**Ковалев Максим Дмитриевич**

педагог дополнительного образования

Самара, 2020

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_  
/ \_\_\_\_\_ /  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО  
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара

\_\_\_\_\_  
/ И.Г. ГАВРИЛОВА /  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

№ п/п	Дата (дд.мм.гггг)	Наименование темы обучения	Количество часов		Формы и методы работы	Наглядные пособия и литература
			Теория	Практика		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1. Базовый комплекс</b>						
	01.09.2020	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		Лекция, беседа.	Назаренко Л. Д. Развитие двигательных качеств как фактор оздоровления детей и подростков, М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
	04.09.2020	Общая физическая подготовка	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Назаренко Л. Д. Развитие двигательных качеств как фактор оздоровления детей и подростков, М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
	08.09.2020	Упражнения на нижние части тела	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	11.09.2020	Упражнения на верхние части тела	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	15.09.2020	Общая физическая подготовка	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	18.09.2020	Упражнения на нижние части тела		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	22.09.2020	Упражнения на верхние части тела		2	Показ, практическое	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.



					занятие	
25.09.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
29.09.2020	Упражнения на нижние части тела		2	Показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.	
02.10.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
06.10.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
09.10.2020	Упражнения на нижние части тела		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
13.10.2020	Упражнения на верхние части тела		2	Показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.	
16.10.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
20.10.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. - М.: ФиС, 1959, 128 с	
23.10.2020	Упражнения на верхние части тела		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
27.10.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.	
30.10.2020	Упражнения на нижние части тела		2	Показ, практическое	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	

					занятие	
	03.11.2020	Упражнения на верхние части тела		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	06.11.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
	10.11.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
<b>Модуль 2. Спортивная гимнастика</b>						
	13.11.2020	Вводное занятие. Техника безопасности	2		Лекция, беседа.	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
	17.11.2020	Общая физическая подготовка	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	20.11.2020	Упражнения для развития быстроты	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	24.11.2020	Упражнения для развития ловкости	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	27.11.2020	Упражнения для развития гибкости	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Назаренко Л. Д. Развитие двигательных координативных качеств как фактор оздоровления детей и подростков, М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
	01.12.2020	Упражнения для развития выносливости	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	04.12.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	08.12.2020	Упражнения для развития быстроты		2	Показ, практическое	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.

					занятие	
11.12.2020	Упражнения для развития ловкости		2	Показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.	
15.12.2020	Упражнения для развития гибкости		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
18.12.2020	Упражнения для развития выносливости		2	Показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.	
22.12.2020	Общая физическая подготовка		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
25.12.2020	Упражнения для развития быстроты		2	Показ, практическое занятие	Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. - М.: ФиС, 1959, 128 с	
29.12.2020	Упражнения для развития ловкости		2	Показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
12.01.2021	Упражнения для развития гибкости		2	Практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.	
15.01.2021	Упражнения для развития выносливости		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
19.01.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.	
22.01.2021	Упражнения для развития быстроты		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
26.01.2021	Упражнения для развития ловкости		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.	
29.01.2021	Упражнения для развития гибкости		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.	
02.02.2021	Упражнения для развития выносливости		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.	

	05.02.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	09.02.2021	Упражнения для развития быстроты		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	12.02.2021	Упражнения для развития ловкости		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	16.02.2021	Упражнения для развития гибкости		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
<b>Модуль 3. Упражнения силовой направленности</b>						
	19.02.2021	Вводное занятие. Техника безопасности	2		Лекция, беседа.	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
	26.02.2021	Общая физическая подготовка	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	02.03.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	05.03.2021	Технические упражнения стоя	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	09.03.2021	Упражнения базовые: приседания, жим лежа, становая тяга	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	12.03.2021	Упражнения для развития мышц	1	1	Лекция, показ, практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	16.03.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	19.03.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	23.03.2021	Технические упражнения стоя		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	26.03.2021	Упражнения базовые: приседания, жим лежа, становая тяга		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.

	30.03.2021	Упражнения для развития мышц		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	02.04.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	06.04.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Базовая программа тренировок в тренажерном зале. Каверзин А.В., Новичихина Е.В.
	09.04.2021	Технические упражнения стоя		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	13.04.2021	Упражнения базовые: приседания, жим лежа, становая тяга		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	16.04.2021	Упражнения для развития мышц		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	20.04.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	23.04.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	27.04.2021	Технические упражнения стоя		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	30.04.2021	Упражнения базовые: приседания, жим лежа, становая тяга		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	07.05.2021	Упражнения для развития мышц		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	11.05.2021	Общая физическая подготовка		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	14.05.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	18.05.2021	Технические упражнения лежа (гриф, гантели)		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
	21.05.2021	Упражнения базовые: приседания, жим лежа, становая тяга		2	Практическое занятие	Теория и методика физической культуры. Проф. Ю.Ф. Курамшина. Советский спорт, 2010.
	25.05.2021	Зачетное занятие		2	Практическое занятие	Примерные типовые программы для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.
<b>ИТОГО: 144 часов</b>			<b>20</b>	<b>124</b>		

---

подпись    расшифровка подписи  
« 01 » сентября 2020г.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

№ п/п	Физические качества	Тесты	Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	10-9 см.	8 см.	7-6 см.	9-8 см.	7 см.	6-5 см.
2	Сила мышц рук	Отжимания на руках (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушкам с опорой на колени)	35	30	20	25	20	15
3	Сила мышц ног	Приседания	35	30	20	25	20	15
4	Статическая выносливость	Стойка на руках с упором на стену	30 сек.	20 сек.	15 сек.	25 сек.	15 сек.	10 сек.
5	Упражнения для определения координации	Прыжки назад/вперед	25	20	15	20	15	10
6	Ловкость	Поочередные прыжки на скакалке	30	25	20	25	20	10
7	Статическая выносливость	Классическая планка	30 сек.	20 сек.	15 сек.	25 сек.	15 сек.	10 сек.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

№ п/п	Физические качества	Тесты	Возраст	Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Мышцы плечевого пояса (бицепс, трицепс, дельта, трап.)	Подъемы штанги на бицепс (гантели)  Жим штанги лежа	12-14 лет	2 кг. 12,5 кг.	1 кг. 12 кг.	0,5 кг. 10 кг.	1,5 кг. 12 кг.	1 кг. 10,5 кг.	0,5 кг. 10 кг.
			15-16 лет	4 кг. 25 кг.	3 кг. 20 кг.	2 кг. 15 кг.	3 кг. 20 кг.	2 кг. 15 кг.	1 кг. 10 кг.
			17-18 лет	7 кг. 30 кг.	6 кг. 25 кг.	5 кг. 20 кг.	6 кг. 25 кг.	5 кг. 20 кг.	4 кг. 15 кг.

2	Мышц пресса (пресс, бока)	Подъем туловища в положении лежа (на поверхности с наклоном 15-20%)	12-14 лет	12	10	8	10	8	6
			15-16 лет	15	12	10	12	10	8
			17-18 лет	20	15	12	15	12	10
3	Мышцы ног (двуглавая, четырехглавая, икроножная)	Приседания со штангой на плечах	15-16 лет	25 кг.	20 кг.	15 кг.	20 кг.	15 кг.	10 кг.
			17-18 лет	30 кг.	25 кг.	20 кг.	25 кг.	20 кг.	15 кг.