

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 120 Выборгского района Санкт-Петербурга
(пр. Художников, 24/2, Санкт-Петербург, 194295. Тел. (812) 599-25-34. Факс (812)
598-13-56. E-mail: 120@shko.la)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 120
Выборгского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1
«30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы №120
/Шумилова Н.Ю./
«31» августа 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Атлет»

(Атлетическая гимнастика)

Возраст учащихся от 12 до 18 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик:

Жуков Александр Анатольевич
педагог дополнительного образования

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	8
3. Содержание общеобразовательной программы	10
4. Условия реализации общеобразовательной программы	19
5. Список литературы для педагога.....	20
6. Список литературы для обучающихся и родителей	20
7. Информационное обеспечение программы (Интернет-ресурсы).....	21

1. Пояснительная записка.

Нормативно —правовые основы проектирования дополнительной обще развивающей программы «Атлет»:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее —Федеральный закон №273) (ст.2, ст. 12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст. 12, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (п. 1,2,3,9, ст. 13; п.1,5,6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 75)СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41)
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р) Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р "Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию".
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 15, ст.16, ст. 17; ст. 75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41);

Направленность, образовательная область и предмет изучения

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования детей «Атлет» относится к физкультурно–спортивной направленности и является общеобразовательной, развивающей программой.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по Атлетической гимнастике «Атлет» можно отнести к одной из разновидностей гимнастики с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений с использованием стандартных гимнастических снарядов, отягощением, различных тренажеров. Она направлена на укрепление здоровья, достижение более высокого уровня общефизической подготовленности. Призвана существенно изменить телосложение занимающихся, формируя гармонично развитую атлетическую фигуру, способствовать развитию двигательной работоспособности, гибкости и ловкости. Разносторонность занятий атлетической гимнастикой определяется включением в нее таких видов спортивной деятельности, как бег, спортивные и подвижные игры, кардио-упражнения, которые за счет своей специфики оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма атлета.

Образовательная область дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по Атлетической гимнастике «Атлет» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Предметом изучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность изучаемого курса

Новизна изучаемого курса состоит в том, что обучение строится на основе организации исследовательской деятельности на занятиях, поэтапном формировании универсальных учебных навыков у детей. Практическая значимость заключается в целенаправленном, систематическом использовании средств атлетической гимнастики для разностороннего влияния на организм занимающихся и целенаправленного развития их силовой подготовленности, использовании индивидуальных тренировочных программ, коммуникативных игр, творческих заданий, которые способствуют формированию универсальных учебных навыков у детей, разностороннего развития и укрепления здоровья, всестороннего физического развития.

Актуальность программы обусловлена современной жизнью: стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живёт в каждом человеке. Тренинг с отягощениями весьма эффективно отвечает потребностям большинства людей. Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда

это необходимо. Тренировка функциональных систем лежит в основе подготовки человека к любой общественно-полезной деятельности и позволяет достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений, физического совершенства, высокого уровня здоровья, работоспособности. В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность, самоконтроль) и эстетический вкус. Выпускники атлетической гимнастики могут применить свои знания в службе в Армии, для восстановления физической формы в любом возрасте, в результате перенесенных травм и заболеваний, в профессиях, где требуется более устойчивая психика в психологическом плане.

Педагогическая целесообразность заключается в разностороннем положительном влиянии атлетической гимнастики на развитие ребенка. В результате занятий происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, рост мышечной массы, укрепление связок, расширение лексического запаса, развитие внимания и двигательной памяти, совершенствование координации движений.

Цели и задачи образовательной программы

Цель: создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации детей и подростков посредством обучения основам атлетической гимнастики.

Задачи:

1. Обучающие:

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- обучить учащихся выполнению базовых упражнений атлетической гимнастики;
- содействовать овладению учащимися основами техники выполнения упражнений с отягощениями.

2. Воспитывающие:

- содействовать формированию у учащихся интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать развитию коммуникативных качеств личности;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, целеустремленность и настойчивость.

3. Развивающие:

- содействовать формированию у учащихся навыков составления программ тренировок для различных групп мышц;
- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата и гармоничному развитию мышечной системы учащихся;
- развивать у учащихся двигательные способности (силу, координацию движений, выносливость, гибкость).

Отличительные особенности данной программы.

Данная программа представляет собой систему тренировочных занятий на преимущественном использовании определенного набора силовых упражнений, исполняемых по жестко построенной системе чередования работы и отдыха, количества подходов и повторений упражнения, веса отягощения и режима мышечной работы. Помимо силовых упражнений могут использоваться упражнения, связанные с воспитанием быстроты, ловкости, выносливости, гибкости на основе применения наиболее доступных и удобных средств.

Возраст детей, продолжительность реализации образовательной программы.

В объединение принимаются учащиеся 12-18 лет. Продолжительность реализации программы – 2 года.

Формы и режим занятий

Форма учебного процесса: групповые занятия. С целью повышения эффективности работы занятия проводятся с использованием индивидуальных тренировочных планов, дистанционных конкурсов, соревнований, включающей различные формы и методы обучения: соревновательный метод, игровой метод, метод повторения упражнений, включая и словесную форму подачи материала, привитие умения пользоваться плакатами и комплексами. На занятиях используются ТСО, ИКТ, индивидуальные тренировочные комплексы, силовые упражнения с гирями, разно весовыми гантелями, штанга, стретчинг, задания на развитие внимания и памяти. Режим занятий составляется в соответствии с требованиями СанПин.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Атлет»
на 2017-2018 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	4 сентября 2017	23 мая 2018	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2год			36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны:

знать:

- Историю развития атлетической гимнастики;
- Гигиенические навыки (питание, одежда, предупреждение травм, самоконтроль, закаливание);
- Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
- О влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- О строении организма человека и здоровом образе жизни;
- Навыки технически правильного выполнения упражнений с отягощениями;
- Методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки; правила соревнований; тренерско–инструкторскую и судейскую практику, режим питания и тренировок, режим дня.

Уметь:

- Составлять программы тренировок для различных групп мышц
- Проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.
- Участвовать в организации и проведении спортивных праздников и соревнований в качестве судей.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

В соответствии с учебным планом проводятся стартовая, промежуточная, итоговая аттестация учащихся по результатам обученности воспитанников. По данным сведениям проводится мониторинг знаний, умений и навыков учащихся. Для определения сформированности личностных качеств учащихся в начале, середине и конце учебного года проводится мониторинг личностного развития учащихся. Для отслеживания спортивных результатов проводятся контрольные тесты по физической культуре и атлетической гимнастике, тестирование «Определение силы».

Контрольный тест по физической культуре

Название упражнений	возраст								
	12 – 13 лет.			14 – 15 лет.			16 – 18 лет.		
	Баллы.								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30м	5,0 - 4,9	5,6 - 5,4	6,1 - 5,9	4,8 - 4,6	5,2 - 5,0	5,8 - 5,6	4,4 - 4,3	4,7 - 4,6	5,1 - 5,0
Челночный бег 3x10	8,4 - 8,3	8,9 - 8,8	9,4 - 9,3	8,0 - 7,8	8,6 - 8,4	9,1 - 9,0	7,4 - 7,3	7,8 - 7,7	8,2 - 8,1
Прыжок в длину с места	185 - 190	165 - 175	155 - 160	200 - 210	185 - 190	165 - 170	225 - 235	200 - 210	180 - 190
Наклон вперед из положения стоя	10 - 9	6-8	2	11	8-12	4	15 и выше	9-12	5 и ниже

Контрольный тест по атлетической гимнастике

Название упражнений	возраст								
	12 – 13 лет.			14 – 15 лет.			16 – 18 лет.		
	Вес гантель.								
	7 кг			8 кг			12 – 15 кг		
	Баллы.								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Жим, стоя, двумя руками (кол-во раз)	5	3	2	5	4	3	5	4	3
Жим, стоя, одной рукой (кол-во раз)	5	3	2	8	6	4	10	8	6
	Вес штанги.								
	24 кг			35кг			50 кг		
Жим лежа (кол-во раз)	4	3	2	4	3	2	5	4	2
Приседание со штангой (кол-во раз)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
	На количество раз, на время, 30 с								
Отжимание	18	15	10	25	20	18	30	25	20
Пресс за 30 сек.	15	12	10	20	18	15	30	25	20
Удержание ног в висе на время (с)	7	6	5	9	8	7	12	10	8
Подтягивание.	7-8	5-6	3-4	9-10	7-8	5-6	11-12	7-10	6-8

Тестирование «Тест на определение силы»

Мышцы/ Упражнения	Сеты/ повторы	отдых	Вес	Расчет по формуле	Итог
Упражнения для верха тела					
Грудь Жим лежа	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5\text{рм} * 1,1307) + 0,6998 =$	

Спина (шмс) Тяга штанги в наклоне	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,1307) + 0,6998 =$	
Трапеция Шраги	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,1307) + 0,6998 =$	
Дельты Жим штанги сидя	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,1307) + 0,6998 =$	
Бицепс Подъем на бицепс стоя	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,1307) + 0,6998 =$	
Трицепс Узкий жим лежа	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,1307) + 0,6998 =$	
Предплечья Сгибание в запястьях	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,1307) + 0,6998 =$	
Пресс Скручивания на блоке	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,1307) + 0,6998 =$	
Упражнения для низа тела					
Ноги Приседания	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,09703) + 14,2546 =$	
Икры Жим носками	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,09703) + 14,2546 =$	

2. Учебно-тематический план.

1-й год обучения – 144 часа.

№	Наименование разделов	Всего	Теория				Практика
			Количество во часов	Форма занятий	Форма подведения итогов	Количество во часов	Форма занятий
1.	Вводное занятие.	4	3			1	
	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	4	3	Развернутая беседа	игра «Своя игра».	1	Практическое наложение повязок на условную область

	атлетической гимнастикой.						повреждения
2.	Базовые основы атлетической гимнастики	15	10			5	
	Физическая культура и спорт в России	1	1	Поисково-теоретическая лекция	форум	0	
	Атлетическая гимнастика в России и за рубежом	1	1	Исследовательское занятие	Выпуск газеты «Олимп»	0	
	Гигиена, закаливание, питание, режим дня.	1	1	Рассказ-рассуждение	Составление индивидуальной программы по режиму дня и питанию	0	
	Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж.	2	1	Практикум-рассуждение	Заполнение дневника самоконтроля	1	
	Тренировочный темп, начальное отягощение, количество повторений, подходов.	4	3	Тренинг	Составление индивидуальной тренировочной программы	1	Тестирование «Определение силы»
	Методика правильного дыхания	2	1	Пресс - конференция	Составление комплекса дыхательных упражнений	1	Выполнение дыхательных упражнений по составленному комплексу
	Разминочные и успокаивающие упражнения.	2	1	Рассказ-тренинг	Составление комплекса разминочных и дыхательных упражнений	1	Проведение разминки и заминки по составленному комплексу
	Упражнения для развития гибкости	2	1	Рассказ-беседа	Составление комплекса упражнений	1	Выполнение упражнений по составленному комплексу
3.	Физиология	8	8			0	

	Влияние занятий атлетической гимнастикой на строение и функции организма.	8	8	Творческая лаборатория	Лепка человека из пластилина	0	
4.	ОФП и СПФ.	49	1			48	
	Общеразвивающие упражнения с отягощением	49	1	Информация+	Боевой листок	48	Индивидуальная тренировочная программа
5.	Практические занятия	63	3			58	
	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди)	21	1	Соревнование-конкурс	Викторина	20	Индивидуальная тренировочная программа
	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	21	1	Игра - путешествие	Викторина	20	Индивидуальная тренировочная программа
	Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	21	1	Интеллектуальный турнир	Викторина	20	Индивидуальная тренировочная программа
6.	Контрольные тесты, подведение итогов.	5	2			3	
	контрольные тесты (стартовая, промежуточная, итоговая аттестация)	3	0			3	тестирование
	Подведение итогов за полугодие, за год	2	2	Час творчества	Вечер отдыха	0	
7.	Всего	144	27			117	

2-й год обучения-144 часа.

№	Наименование разделов	Всего	Теория			Практика
			Количество во часов	Форма занятий	Форма подведения итогов	
1.	Вводное	4	3			1

	занятие.						
	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.	4	3	Диалог	игра «Своя игра».	1	Практическое наложение повязок на условную область повреждения
2.	Базовые основы атлетической гимнастики	15	10			5	
	Физическая культура и спорт в России	1	1	«Круглый стол»	форум	0	
	Атлетическая гимнастика в России и за рубежом	1	1	Читательская конференция	Выпуск газеты «Олимп»	0	
	Гигиена, закаливание, питание, режим дня.	1	1	Рассказ-беседа	Составление индивидуальной программы по режиму дня и питанию	0	
	Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж.	2	1	Практикум-рассуждение	Заполнение дневника самоконтроля	1	
	Тренировочный темп, начальное отягощение, количество повторений, подходов.	4	3	Тренинг	Составление индивидуальной тренировочной программы	1	Тестирование «Определение силы»
	Методика правильного дыхания	2	1	Пресс - конференция	Составление комплекса дыхательных упражнений	1	Выполнение дыхательных упражнений по составленному комплексу
	Разминочные и успокаивающие упражнения.	2	1	Рассказ-тренинг	Составление комплекса разминочных и дыхательных упражнений	1	Проведение разминки и заминки по составленному комплексу
	Упражнения	2	1	Рассказ-беседа	Составление	1	Выполнение

	для развития гибкости				комплекса упражнений		упражнений по составленному комплексу
3.	Физиология	8	8			0	
	Влияние занятий атлетической гимнастикой на строение и функции организма.	8	8	Творческая лаборатория	Лепка человека из пластилина	0	
4.	ОФП и СПФ.	48	1			47	
	Общеразвивающие упражнения с отягощением	48	1	Информация+	Боевой листок	47	Индивидуальная тренировочная программа
5.	Практические занятия	64	3			61	
	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди)	21	1	Соревнование-конкурс	Ток- шоу	20	Индивидуальная тренировочная программа
	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	21	1	Игра - путешествие	Викторина	20	Индивидуальная тренировочная программа
	Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	22	1	Интеллектуальный турнир	Викторина	21	Индивидуальная тренировочная программа
6.	Контрольные тесты, подведение итогов.	5	2			3	
	контрольные тесты (стартовая, промежуточная, итоговая аттестация)	3	0			3	тестирование
	Подведение итогов за полугодие, за год	2	2	Час творчества	Вечер отдыха	0	
7.	Всего	144	27			117	

3. Содержание общеобразовательной программы.

1й год обучения – 140 часов

№	Раздел								
	Наименование тем	Количество часов			Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Краткое описание темы	Методическое обеспечение		
		Всего	Теория	Практика			Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	
Водное занятие (4 часа).									
Тема 1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.	4 часа	3 часа	1 час	теория	Техника безопасности и правила поведения в здании, на дорогах, в тренажерном зале	Диалог Просмотр мультфильма «Азбука безопасности»	Плакаты «Техника безопасности», «Первая медицинская помощь», Мультфильм «Азбука безопасности»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике	Занятие - игра «Тренировка».	плакат «Правила успешной тренировки», «Ступени роста»,	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						возможные травмы	Лекция с	презентация	Ноутбук,

						в атлетической гимнастике. Меры профилактики травматизма и оказание первой помощи.	элементами беседы. Просмотр презентаций. Интеллектуальная игра	«Первая медицинская помощь при травмах», презентация – викторина, интеллектуальная игра «Своя игра»	проектор, экран, конспект занятия
					практика	Меры профилактики травматизма и оказание первой помощи	Практическое наложение повязок на условно поражённую область Просмотр презентаций. Конкурс «Санитар»	Презентация «наложение повязок на область повреждения», плакат «Правила наложения повязок», «первичная медицинская помощь»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия аптечка с набором лекарственных средств для оказания первой помощи: йод, перекись водорода, нашатырный спирт, вата, бинт.
Базовые основы атлетической гимнастики (15 часов).									
Тема 2	Физическая культура и спорт в России	1 час	1 час		теория	Общетеоретические и исторические сведения.	Беседа Просмотр презентации. Интеллектуальная игра	презентация «История развития спорта в России»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

Тема 3	Атлетическая гимнастика в России и зарубежном.	1 час	1 час		теория	Как это начиналось, развитие методики.	Беседа Создание проекта по теме занятия. Защита проекта	2шт. ватмана, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, фотографии атлетов разных лет, клей, скотч	Конспект занятия
Тема 4	Гигиена, закаливание, питание, режим дня.	1 час	1 час		теория	Здоровый образ жизни, Закаливание, режим дня, тренировок, питания, средства восстановления, правила здорового питания.	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации. Составление индивидуальной программы по режиму дня и питанию	презентация «Если хочешь быть здоров...»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Тема 5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	4 часа	2 часа	2 часа	теория	Раздумья о здоровье, врачебный контроль, самоконтроль, дневник самоконтроля,	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации	презентация «Раздумья о здоровье»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						определение тренировочной нагрузки, характеристика средств	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации	презентация «Средства восстановления организма после нагрузки»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

						восстановления, восстановление организма после нагрузки, приемы массажа и самомассажа			занятия
					практика	Заполнение дневника самоконтроля.	Заполнение дневника самоконтроля	дневник самоконтроля 10 шт.	
						Изучение приемов спортивного массажа.	Практическое выполнение приемов массажа и самомассажа на определенную мышечную область Просмотр презентаций. Конкурс «Массажист»	Презентация «Массаж и самомассаж» Плакат «Приемы массажа и самомассажа»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Тема 6.	Тренировочный темп, начальное отягощение, количество повторов и подходов.	4 часа	3 часа	1 час	теория	Основы спортивной тренировки, цели и задачи спортивной тренировки, планирование тренировочного процесса, принципы Джо Уайлдера,	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации	Презентация «Основы спортивной тренировки» Плакат «Ступени роста» Плакат «Принципы Джо Уайлдера»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						методика развития силы и силовых способностей,	Лекция с элементами беседы Просмотр	Презентация «Методика развития силы»	Ноутбук, проектор, экран,

						контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей,	презентации	Плакат «Тестирование»	конспект занятия
						примерные тренировочные программы по атлетической гимнастике	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации	Презентация «Так тренируются звёзды»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Составление индивидуальной тренировочной программы	Составление индивидуальной тренировочной программы Тестирование силы	Тест «Тестирование силы»	
Тема 7	Методика правильного дыхания.	2 часа	1 час	1 час	теория	Методика правильного дыхания, дыхание при занятиях атлетической гимнастикой,	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации Составление комплекса дыхательных упражнений	Презентация «Дыхательная гимнастика»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Дыхательные упражнения.	Выполнение дыхательных упражнений по составленному		

							комплексу		
Тема 8	Разминочные и успокаивающие упражнения.	2 часа	1 час	1 час	теория	Разминка перед силовой тренировкой, восстановление при помощи успокаивающих упражнений	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации Составление комплекса разминочных и дыхательных упражнений	Презентация «Разминка, за или против?»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Проведение разминки, восстановление при помощи успокаивающих упражнений.	Проведение разминки и заминки по составленному комплексу		
Тема 9	Упражнения для развития гибкости	2 часа	1 час	1 час	теория	Введение в раздел: Стретчинг	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации Составление комплекса стретчинга	Презентация «Стретчинг, за или против?»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Выполнение упражнений для гибкости суставов.	Проведение стретчинга по составленному комплексу		

Физиология (8 часа)

Тема 10	Влияние занятий гимнастикой на строение и функции организма.	8 часов	8 часов		теория	Опора и движение (2 часа)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций. Интеллектуальная игра	презентация «Опора и движение», презентация – викторина, интеллектуальная игра «Опора и движение»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						Транспорт веществ (1 час)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций. Интеллектуальная игра	презентация «Транспорт Веществ», интеллектуальная игра «Транспорт Веществ»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						Координация и регуляция (1 час)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	презентация «Координация и Регуляция», Викторина «Координация и регуляция»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						Дыхание (1 час)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	презентация «Дыхание», Викторина «Дыхание»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						Обмен веществ и энергии (1 час)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	презентация «Обмен веществ и энергии», Викторина «Обмен веществ	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

								и энергии»	
						Типы нервной деятельности (2 часа)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций. Тест	презентация «Типы нервной деятельности», тест	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
ОФП и СФП (45 часов)									
Тема 11	Всестороннее воздействие на системы организма и подготовка к силовому тренингу.	45 часов	1 час	44 часа	теория	Введение в раздел ОФП и СФП	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	Плакат «ОФП и СФП», презентация «ОФП и СФП»,	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Выполнение различных упражнений на все группы мышц с отягощением, выполнение пробежек. Растяжка мышц, прыжки ноги врозь, отжимание от пола, спортивные и подвижные игры, настольный теннис	Выполнение упражнений по составленному комплексу, подвижные и спортивные игры	Комплекс упражнений, Карточки с подвижными играми	Тренажерный зал. Спортивный инвентарь и оборудование конспект занятия
Практические занятия (63 часа)									
Тема 12	Упражнения для мышц верхней части	21 часов	1 час	20 часов	теория	Введение в раздел: Упражнения для мышц верхней	Лекция с элементами беседы.	Плакат «Комплекс упражнений для	Ноутбук, проектор, экран,

	тела (вид спереди).					части тела (вид спереди).	Просмотр презентаций.	мышц верхней части тела (вид спереди)», презентация «Мышцы верхней части тела», Викторина	конспект занятия
					практика	Выполнение различных упражнений с отягощением и с сопротивлением.	Просмотр учебного видеоролика Просмотр презентации Индивидуальная тренировочная программа Соревнование по жиму лежа, тестирование	Учебный видеоролик, презентация «Мышцы верхней части тела»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Тема 13	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади).	21 часов	1 час	20 часов	теория	Введение в раздел: Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	Плакат «Комплекс упражнений для мышц верхней части тела (вид сзади)», презентация «Мышцы верхней части тела», Викторина	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Выполнение различных упражнений с	Просмотр учебного видеоролика	Учебный видеоролик,	Ноутбук, проектор, экран,

						отягощением и с сопротивлением.	Просмотр презентации Индивидуальная тренировочная программа Соревнование по жиму лежа, тестирование	презентация «Мышцы верхней части тела»	конспект занятия
Тема 14	Упражнения для Мышц нижней части тела (бедро, голень).	21 часов	1 час	20 часов	теория	Введение в раздел: Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	Плакат «Комплекс упражнений для мышц нижней части тела (бедро)», презентация «Мышцы нижней части тела», Викторина	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Выполнение различных упражнений с отягощением и сопротивлением.	Просмотр учебного видеоролика Просмотр презентации Индивидуальная тренировочная программа Соревнование по жиму лежа, тестирование	Учебный видеоролик, презентация «Мышцы нижней части тела»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Контрольные тесты, подведение итогов (5 часов).									
Тема 15	Контрольные тесты	3 часа		3 часа	практика	Выполнение контрольных	тестирование	тест	

	(стартовая, промежуточная, итоговая аттестация).					тестов			
Тема 16	Подведение итогов за полугодие, год.	2 часа	2 часа		теория	Подведение итогов	Беседа	Конспект, грамоты, ценные призы	

2й год обучения – 144 часов

№	Раздел								
	Наименование тем	Количество часов			Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Краткое описание темы	Методическое обеспечение		
Всего		Теория	Практика	Дидактический материал			Техническое оснащение занятий		
Водное занятие (4 часа).									
Тема 1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.	4 часа	3 часа	1 час	теория	Техника безопасности и правила поведения в здании, на дорогах, в тренажерном зале	Лекция с элементами беседы.	Плакаты «Техника безопасности», «Первая медицинская помощь», Мультфильм «Азбука безопасности»	
						техника			Лекция с

					безопасности на занятиях по атлетической гимнастике	элементами беседы.	успешной тренировки», плакат «Ступени роста»,	
					возможные травмы в атлетической гимнастике. Меры профилактики травматизма и оказание первой помощи.	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций. Интеллектуальная игра	презентация «Первая медицинская помощь при травмах», презентация – викторина, интеллектуальная игра «Своя игра»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
				практика	Меры профилактики травматизма и оказание первой помощи	Практическое наложение повязок на условно поражённую область Просмотр презентаций. Конкурс «Санитар»	Презентация «наложение повязок на область повреждения», плакат «Правила наложения повязок», плакат «первичная медицинская помощь»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия аптечка с набором лекарственных средств для оказания первой помощи: йод, перекись водорода, нашатырный спирт, вата, бинт.
Базовые основы атлетической гимнастики (15 часов).								

Тема 2	Физическая культура и спорт в России	1 час	1 час		теория	Общетеоретические и исторические сведения.	Беседа Просмотр презентации. Интеллектуальная игра	презентация «История развития спорта в России» презентация – викторина	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Тема 3	Атлетическая гимнастика в России и зарубежном.	1 час	1 час		теория	Как это начиналось, развитие методики.	Беседа Создание проекта по теме занятия. Защита проекта	2шт. ватмана, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, фотографии атлетов разных лет, клей, скотч	Конспект занятия
Тема 4	Гигиена, закаливание, питание, режим дня.	1 час	1 час		теория	Здоровый образ жизни, Закаливание, режим дня, тренировок, питания, средства восстановления, правила здорового питания.	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации. Составление индивидуальной программы по режиму дня и питанию	презентация «Если хочешь быть здоров...»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Тема 5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	4 часа	2 часа	2 часа	теория	Раздумья о здоровье, врачебный контроль, самоконтроль, дневник самоконтроля,	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации	презентация «Раздумья о здоровье»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						определение тренировочной нагрузки,	Лекция с элементами	презентация «Средства восстановления	Ноутбук, проектор, экран,

						характеристика средств восстановления, восстановление организма после нагрузки, приемы массажа и самомассажа	беседы Просмотр презентации	организма после нагрузки»	конспект занятия
					практика	Заполнение дневника самоконтроля.	Заполнение дневника самоконтроля	дневник самоконтроля 10 шт.	
						Изучение приемов спортивного массажа.	Практическое выполнение приемов массажа и самомассажа на определенную мышечную область Просмотр презентаций. Конкурс «Массажист»	Презентация «Массаж и самомассаж» Плакат «Приемы массажа и самомассажа»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Тема 6.	Тренировочный темп, начальное отягощение, количество повторов и подходов.	4 часа	3 часа	1 час	теория	Основы спортивной тренировки, цели и задачи спортивной тренировки, планирование тренировочного процесса, принципы Джо Уайлдера,	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации	Презентация «Основы спортивной тренировки» Плакат «Ступени роста» Плакат «Принципы Джо Уайлдера»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						методика развития	Лекция с	Презентация	Ноутбук,

						силы и силовых способностей, контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей,	элементами беседы Просмотр презентации	«Методика развития силы» Плакат «Тестирование»	проектор, экран, конспект занятия
						примерные тренировочные программы по атлетической гимнастике	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации	Презентация «Так тренируются звёзды»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Составление индивидуальной тренировочной программы	Составление индивидуальной тренировочной программы Тестирование силы	Тест «Тестирование силы»	
Тема 7	. Методика правильного дыхания.	2 часа	1 час	1 час	теория	Методика правильного дыхания, дыхание при занятиях атлетической гимнастикой,	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации Составление комплекса дыхательных упражнений	Презентация «Дыхательная гимнастика»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Дыхательные упражнения.	Выполнение дыхательных упражнений по составленному комплексу		

Тема 8	Разминочные и успокаивающие упражнения.	2 часа	1 час	1 час		Разминка перед силовой тренировкой, восстановление при помощи успокаивающих упражнений	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации Составление комплекса разминочных и дыхательных упражнений	Презентация «Разминка, за или против?»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Проведение разминки, восстановление при помощи успокаивающих упражнений.	Проведение разминки и заминки по составленному комплексу		
Тема 9	Упражнения для развития гибкости	2 часа	1 час	1 час	теория	Введение в раздел: Стретчинг	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации Составление комплекса стретчинга	Презентация «Стретчинг, за или против?»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						практика	Выполнение упражнений для гибкости суставов.	Проведение стретчинга по составленному комплексу	
Физиология (8 часа)									
Тема 10	Влияние занятий гимнастикой на строение и функции организма.	8 часов	8 часов		теория	Мышцы в ассортименте (2 часа)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	презентация «Опора и движение», презентация – викторина, интеллектуальна	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

						Интеллектуальная игра	я игра «Опора и движение»	
					Мышечная гипертрофия (1 час)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций. Интеллектуальная игра	презентация «Транспорт Веществ», интеллектуальная игра «Транспорт Веществ»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					Перспективы мышечного роста (1 час)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	презентация «Координация и Регуляция», Викторина «Координация и регуляция»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					Мышечная кормежка (1 час)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	презентация «Дыхание», Викторина «Дыхание»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					Группа поддержки (строение и функции скелета и позвоночника) (1 час)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	презентация «Обмен веществ и энергии», Викторина «Обмен веществ и энергии»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					Типы нервной деятельности (2 часа)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций. Тест	презентация «Типы нервной деятельности», тест	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
ОФП и СФП (48 часов)								

Тема 11	Всестороннее воздействие на системы организма и подготовка к силовому тренингу.	48 часов	1 час	44 часа	теория	Введение в раздел ОФП и СФП	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	Плакат «ОФП и СФП», презентация «ОФП и СФП»,	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Выполнение различных упражнений на все группы мышц с отягощением, выполнение пробежек. Растяжка мышц, прыжки ноги врозь, отжимание от пола, спортивные и подвижные игры, настольный теннис	Выполнение упражнений по составленному комплексу, подвижные и спортивные игры	Комплекс упражнений, Карточки с подвижными играми	Тренажерный зал. Спортивный инвентарь и оборудование конспект занятия
Практические занятия (64 часа)									
Тема 12	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди).	21	1	20 часов	теория	Введение в раздел: Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди).	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	Плакат «Комплекс упражнений для мышц верхней части тела (вид спереди)», презентация «Мышцы верхней части тела», Викторина	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

					практика	Выполнение различных упражнений с отягощением и с сопротивлением.	Просмотр учебного видеоролика Просмотр презентации Индивидуальная тренировочная программа Соревнование по жиму лежа, тестирование	Учебный видеоролик, презентация «Мышцы верхней части тела»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Тема 13	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади).	21	1	20 часов	теория	Введение в раздел: Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	Плакат «Комплекс упражнений для мышц верхней части тела (вид сзади)», презентация «Мышцы верхней части тела», Викторина	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Выполнение различных упражнений с отягощением и с сопротивлением.	Просмотр учебного видеоролика Просмотр презентации Индивидуальная тренировочная программа Соревнование по жиму лежа, тестирование	Учебный видеоролик, презентация «Мышцы верхней части тела»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Тема	Упражнения	22	1	21 час	теория	Введение в раздел:	Лекция с	Плакат	Ноутбук,

а 14	для Мышц нижней части тела (бедро, голень).					Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	элементами беседы. Просмотр презентаций.	«Комплекс упражнений для мышц нижней части тела (бедро)», презентация «Мышцы нижней части тела», Викторина	проектор, экран, конспект занятия
					практика	Выполнение различных упражнений с отягощением и сопротивлением.	Просмотр учебного видеоролика Просмотр презентации Индивидуальная тренировочная программа Соревнование по жиму лежа, тестирование	Учебный видеоролик, презентация «Мышцы нижней части тела»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Контрольные тесты, подведение итогов (5 часов).									
Тем а 15	Контрольные тесты (стартовая, промежуточная, итоговая аттестация)	3 часа		3 часа	практика	Выполнение контрольных тестов	тестирование	тест	
Тем а 16	Подведение итогов за полугодие, год.	2 часа	2 часа		теория	Подведение итогов	Беседа	Конспект, грамоты, ценные призы	

Описание методического обеспечения программы.

С древних времен люди стремились создать фигуру, отвечающую их представлениям об идеальном теле. Атлетически развитое тело – это не только объемы мышц, но и соотношение между ними. Приступая к занятиям с отягощениями, особое внимание необходимо уделить гармоничному развитию мышечной системы. Атлетическая гимнастика является одним из традиционных оздоровительных видов гимнастики и массовых видов занятий физическими упражнениями силовой направленности, имеющая свои отличительные особенности.

Воздействие силовых упражнений может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). При этом сохраняются основные принципы и методы организации занятий гимнастикой как при составлении отдельного комплекса атлетической гимнастики, при планировании конкретной тренировки, так и при организации системы занятий атлетической гимнастикой (циклы, этапы, периоды).

Эффективность атлетической тренировки зависит от того, насколько полно и точно применены основные принципы построения системы подготовки:

1. *Принцип разминки.* Перед началом основной части тренировки по атлетизму следует 5-10 минут отвести для разминки, затем перейти к основным силовым упражнениям.
2. *Принцип постепенности в увеличении нагрузки.* Необходимо повышать тренировочную нагрузку на мышцы за счет объема работы, затем по мере повышения уровня физической подготовленности – за счет интенсивности (увеличения веса отягощения).
3. *Принцип увеличения объема нагрузки.* Необходимо столько раз повторять отдельные упражнения и серии, сколько необходимо для достижения поставленной цели.
4. *Принцип приоритета во времени для отдельных мышц.* Данный принцип помогает во время тренировки уделять большое внимание менее развитым группам мышц.
5. *Принцип сочетания упражнений на развитие мышц-сгибателей и мышц-разгибателей.* Этот принцип заключается в том, что вначале загружаются мышцы-синергисты, а затем – антагонисты.

Таким образом, широкий выбор средств атлетической гимнастики и методических возможностей занятий силовыми упражнениями позволяют в рамках атлетической гимнастики помимо общих задач гармоничного физического развития и силового совершенствования решать множество частных задач: коррекция фигуры, развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы отдельных мышечных групп, развитие максимальной силы или другого ее проявления, развитие силы с прикладной направленностью (для конкретного вида двигательной деятельности или вида спорта).

Занятие атлетической гимнастики при сохранении общепринятой структуры (подготовительная, основная и заключительная части) имеют различный характер: «комплексного типа» – с набором различных средств; «тренажерного типа» – с использованием различных устройств и тренажеров; «узкой направленности» – с акцентом на развитие отдельных мышечных групп или качеств. Формой организации занятий по атлетической гимнастике являются: групповые занятия, индивидуальные тренировочные программы, круговая тренировка, игры, конкурсы, соревнования, форумы, КВНы, викторины, беседы, которые способствуют развитию познавательной и практической деятельности, личностного развития, умения и навыков учебного труда,

интересов к занятию. Методическое обеспечение занятий: словесные методы обучения (объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация), методы практической работы (выполнение различных комплексов), методы игры (подвижные, спортивные, на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игры-конкуры, игры-путешествия, спартакиады, олимпиады). При разработке занятий изучается учебно-тематический план реализуемой общеобразовательной программы, определяется взаимосвязь содержания занятий с предыдущим материалом, тип и структура занятия, продумывается специфика материала, логика построения (взаимосвязь и завершенность всех частей занятия с подведением итогов каждой части по практическому и теоретическому материалу), определяется объем образовательного компонента учебного материала. К занятию подготавливается учебно-методический комплекс: раздаточный, аудио-видео материал, продумывается методика наиболее продуктивного использования применяемого наглядного материала, определяются индивидуальные задания для детей, объем и форма самостоятельной работы.

С целью сохранения здоровья физические нагрузки на занятиях соответствуют возрастным особенностям детей, физическая нагрузка сменяется интеллектуальной, строго соблюдается техника безопасности, способствующая созданию здоровьесберегающей среды на занятии.

4. Условия реализации образовательной программы.

Кадровые условия реализации программы:

Реализация дополнительной общеобразовательной программы дополнительного образования детей «Атлет» обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими профессиональное педагогическое образование и систематически повышающими свою квалификацию.

Методические условия реализации программы:

Методические условия обеспечивают планирование образовательного процесса и его ресурсного сопровождения, создание информационно-насыщенной образовательной среды, включают в себя совокупность программных продуктов, коммуникационных каналов, культурные и организационные формы информационного взаимодействия, компетентность участников образовательного процесса в решении учебно-познавательных и практических задач с применением информационно-коммуникационных технологий. Информационно-методическая среда обеспечивает освоение общеобразовательной программы «Атлет» в полном объеме.

К общеобразовательной программе создан календарно-тематический план по каждому году обучения, описывающий четкое распределение времени на практическую и теоретическую подготовку учащихся, содержание деятельности. Для реализации поставленных задач создан учебно-методический комплект, содержащий конспекты занятий по каждой теме и разделу, наглядный и дидактический материал, состоящий из разделов: аналитическая деятельность, научно-методическая деятельность, нормативно-правовые документы, УМК занятий, творческие работы детей, методические рекомендации по планированию, вспомогательный материал для занятий с мультимедийными презентациями.

Программно-методическое обеспечение включает в себя: лекционные материалы, разработки игр, бесед, заочных экскурсий, конкурсов, соревнований, дискуссий,

рекомендации по проведению практических, исследовательских и лабораторных работ, методик по учебно-исследовательской работе, проектной деятельности, взаимодействию с семьей, рекомендации СанПин по организации режима занятий.

Материально - технические условия реализации программы:

Дополнительная общеобразовательная программа «Атлет» реализуется в тренажерном зале, который оборудован с соблюдением требований СанПин, теплового, светового режима, пожаробезопасности и электробезопасности, имеются памятки, инструкции по ТБ и ПБ, запасной выход. Имеет материальную и техническую базу, обеспечивающую организацию и проведение различных видов деятельности обучающихся, предусмотренные общеобразовательной программой и соответствующие действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам, а также техническим и финансовым нормативам, установленным для обслуживания этой базы.

5. Список литературы для педагога.

1. Вейдер, Д. Система строительства тела.(учеб. пособ.) / Д.Вейдер- М.: Физкультура и спорт, 1992. – 250 с.
2. Бечли,Т. Идем в фитнес-клуб! (Индивидуальная программа тренировок) / Барни Гроувз,ТамасБечли- М.: Эксмо, 2003. – 236 с.
3. Дворкин, Л.С.Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм. Пауэрлифтинг, гиревой спорт.Серия «Хит сезона». / Л.С. Дворкин - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 383 с.
4. Гусев, И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов / И.Е. Гусев– М.: АСТ, 2005.
5. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства / Л.С. Дворкин – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 383 с.
6. Любер Д. Культуризм по-нашему / Д. Любер– Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 – 250с.
7. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта (Уч. пособие для студ. высш. уч. Заведений) / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов– М.: Академия, 2000.
8. Шварценеггер А., Доббинс Б. Энциклопедия современного бодибилдинга / А.Шварценеггер, Б.Доббинс – М.: Физкультура и спорт, 1993.
9. Калашников, Д.Г. «Теория и методика фитнес – тренировки» (Учебник фитнес – инструктора) / Д.Г.Калашников – М: Фантэра, 2003.
10. Фредерик Делавье, «Анатомия силовых упражнений» / Фредерик Делавье – М: РИПОЛ классик, 2007.
11. ЭстефанияМартинесНуссио, «Растяжка для всех. Стретчинг.» / ЭстефанияМартинесНуссио – М: Диля, 2007.
12. Дмитрий Смирнов, «Универсальный гид по стретчингу» / Дмитрий Смирнов – М.: Эксмо, 2003. – 236 с
13. В.Н.Курьсь, «Основы силовой подготовки юношей» / В.Н.Курьсь- М.: Эксмо, 2004 г.

6. Список литературы для обучающихся и родителей.

Для учащихся:

1. Шапошникова, Ю.В. Хочу стать сильным/ Ю.В. Шапошникова – М.: Русская книга, 1997. – 80 с.
2. Срижелец, А.А. Делаю характер смолоду/ А.А.Срижелец– М.: Физкультура и спорт , 1997. – 80 с.
3. Невский, А. Большая энциклопедия фитнеса/ А. Невский. – ЗАО «ОЛМА Медиа Групп» , 2006. – 343 с.
4. Бодибилдинг. Для начинающих. Основы силовой тренировки/ – М.: Рипол классик, 2003. – 318 с.
5. Петров, В.К. Ваш помощник тренажер/ В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 79 с.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний (Учебное пособие) / В.П. Лукьяненко– М.: Советский спорт. – 2005.
7. Мир человека. Анатомия и физиология (Детская энциклопедия в картинках) / – Смоленск: Русия, 2001.
8. Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья / Р. Ротенберг – М: Физкультура и спорт, 1993.

Для родителей:

1. Чайковский, А.М. Искусство быть здоровым / С.Б. Шенкман, А.М. Чайковский. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 360 с
2. Козлова, Т.В. Физкультура для всей семьи / Т.А. Рябухина, Т.В. Козлова - М.: Физкультура и спорт, 1990. – 459 с.
3. Островская, Л.Ф. Педагогические знания родителей/ Л.Ф. Островская - М.: Просвещение, 1983. – 150 с.
4. Невский А. Как стать Шварценеггером в России. / Невский А. – М: ТОО Издательский дом «Грааль», 1997
5. Петров В. К. Сила нужна всем / В. К. Петров - М.: Ф и С, 1984г.

7. Информационное обеспечение программы (Интернет-ресурсы).

Официальные ресурсы в сфере образования

- Министерство образования и науки России <http://www.mon.gov.ru>
- Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://www.obrnadzor.gov.ru>
- Министерство образования Сахалинской области <http://obrazovanie.admsakhalin.ru/>

Образовательные порталы

- Федеральный портал <http://www.edu.ru>
- Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>
- Всероссийский интернет-педсовет <http://pedsovet.org>
- Портал творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
- Сайт работников образования <http://ap.nsportal.ru>

Информационно-правовые порталы

- Информационно-правовой портал <http://www.garant.ru/hotlaw/sahalin/>
- Российский общеобразовательный портал <http://zakon.edu.ru>

Энциклопедии

- Рубрикон: энциклопедии, словари, справочники <http://www.rubricon.com>
- Большой энциклопедический и исторический словарь <http://www.edic.ru>
- ВикиЗнание: гипертекстовая электронная энциклопедия <http://www.wikiznanie.ru>
- Википедия: свободная многоязычная энциклопедия <http://ru.wikipedia.org>
- Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий» <http://www.megabook.ru>
- Энциклопедия «Академик» <http://dic.academic.ru/>
- Научная электронная библиотека (Москва) <http://www.elibrary.ru/>
- Российская Спортивная Энциклопедия <http://www.libsport.ru/>
- Научная библиотека Северной Америки (Центра спортивных ресурсов Пауля Циффрена). <http://www.aafla.org/>
- Центральная научная спортивная библиотека Германии. <http://zb-sport.dshs-koeln.de/>
- Центральная отраслевая библиотека по ФК и С РГУФК и С <http://lib.sportedu.ru/>
- Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры <http://www.sibsport.ru/>
- Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>

Образовательная пресса

- Школьная пресса: информационный портал <http://portal.lgo.ru>
- Учительская газета <http://www.ug.ru>
- Газета «Первое сентября» <http://ps.1september.ru>
- Журнал «Вестник образования России» <http://www.vestniknews.ru>
- Журнал «Вопросы интернет-образования» <http://vio.fio.ru>
- Газета "Спорт в школе" <http://spo.1september.ru>
- Газета "Здоровье детей" <http://www.debryansk.ru/~lpsch/>
- Издательский дом "Первое сентября" <http://zdd.1september.ru>
- «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/>
- Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.teoriya.ru/journals/>
- Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
- Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>

Образовательные ресурсы

- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
- Каталог образовательных ресурсов сети Интернет <http://katalog.iot.ru/>
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru>

Образовательные ресурсы по физической культуре и спорта для педагогов

- <http://www.it-n.ru/> - Сообщество учителей физической культуры.
- <http://www.openclass.ru/> - Открытое занятие , физическая культура.
- <http://pedsovet.su/> - Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура.
- <http://www.uchportal.ru> - Учительский портал.
- <http://www.k-uroky.ru/> - К уроку, физическая культура.
- <http://vash-konspekt.ucoz.ru/> - Персональный сайт Гордейчика Виктора Владимировича. Материал для учителей физической культуры и ОБЖ.
- <http://www.rosolymp.ru/> - Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура
- <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть«Спортивная Россия».
- <http://spo.1september.ru/urok/> - «Я иду на урок физкультуры»
- <http://ipk.ulstu.ru/> - клуб учителей физической культуры
- <http://www.olympic.org/> - Международный олимпийский комитет
- <http://www.paralympic.org/> - Международный паралимпийский комитет
- <http://olympic.org/uk/organisation/> - Международные спортивные федерации
- <http://www.iaso.org/> - Международная ассоциация спортивной информации
- <http://www.olympic.ru/> - Российский олимпийский комитет
- <http://www.aafla.org/> - центр спортивной информации
- <http://www.gssiweb.com/> - Институт спортивной науки
- <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm> - Наука о тренерской работе (Abstracts)
- http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf - ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке
- <http://www.vniifk.ru/> - Всероссийский научно - исследовательский институт физической культуры. - <http://www.spbniiifk.ru/>.- Санкт – Петербургский институт физической культуры.
- <http://science.sportedu.ru/>.- НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.
- <http://www.kindersport.ru/> - детский и юношеский спорт
- <http://www.gym.by.ru> - посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу

Верб – сайты для развития творческих, познавательных и исследовательских способностей детей

intelekt-um.ru - Дистанционные мероприятия. Олимпиады, Конкурсы, Викторины

talantoha.ru - Конкурсы для детей и педагогов

<http://old.ath.rosolymp.ru>- Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре