

Управление образования администрации города Ульяновска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «14» января 2019 г.  
протокол № 3

Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦДТ

В.В. Лаврешина

20\_\_ г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Специальная физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 15-20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Усольцев Константин Игоревич, педагог  
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2019г.

## Пояснительная записка

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы «Адаптивная программа по специальной физической подготовки» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологическое - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

**Актуальность программы:** программа выходит за рамки основной образовательной программы и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста.

## Цель и задачи программы

### - Цель

Развитие физических качеств обучающихся, популяризация спорта, подготовка к сдаче нормам ГТО, воспитание волевых качеств, повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

### - Задачи

– физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях, повышение привлекательности здорового образа жизни;

– воспитание силы воли и других качеств человека.

### ***Формы контроля и методы оценки знаний***

Каждую тему программы завершают практические упражнения, игры, тренинги, включающие изученный теоретический материал и позволяющие оценить умения применять знания на практических упражнениях и заданиях.

### ***Условия набора:***

Принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

***Наполняемость в группах составляет:*** 15 человек, возраст занимающихся 15-20 лет.

### ***Формы и режим занятий:***

Форма организации занятий групповая. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год).

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
		<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	
1	Упражнения для мышц шеи	28	4	24	Контрольный тест
2	Упражнения для мышц рук	29	4	25	Контрольный тест
3	Упражнения для мышц спины	29	4	25	Контрольный тест
4	Упражнения для мышц брюшного пресса	29	4	25	Контрольный тест
5	Упражнения для мышц ног	29	4	25	Контрольный тест

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Упражнения для мышц шеи</b>					
1.	Тема 1.1 – Упражнения на задние мышцы шеи		1	5	
2.	Тема 1.2 – Упражнения на кивательные мышцы шеи		1	5	
3.	Тема 1.3 – Упражнения на трапециевидные мышцы шеи		1	5	
4.	Тема 1.4 – Упражнения на дельтовидные мышцы шеи		1	5	
<b>Итого:</b>		<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>Контрольный тест</b>
<b>2. Упражнения для мышц рук</b>					
5.	Тема 2.1 – Упражнения на двуглавые мышцы рук		1	5	
6.	Тема 2.2 – Упражнения на трехглавые мышцы рук		1	5	
7.	Тема 2.3 – Упражнения на плечелучевые мышцы рук		1	5	
8.	Тема 2.4 – Упражнения на кисти рук		1	5	

9.	Тема 2.5 – Упражнения на дельтовидные мышцы рук		1	5	
<b>Итого:</b>		<b>29</b>	<b>4</b>	<b>25</b>	<b>Контрольн ый тест</b>
<b>3. Упражнения для мышц спины</b>					
10.	Тема 3.1 – Упражнения на широчайшие мышцы спины		1	5	
11.	Тема 3.2 – Упражнения на большую ромбовидную мышцу спины		1	5	
12.	Тема 3.3 – Упражнения на грудопоясничные мышцы спины		1	5	
13.	Тема 3.4 – Упражнения на большую круглую мышцу спины		1	5	
14.	Тема 3.5 – Упражнения на малую мышцу спины		1	5	
<b>Итого:</b>		<b>29</b>	<b>4</b>	<b>25</b>	<b>Контрольн ый тест</b>
<b>4. Упражнения для мышц брюшного пресса</b>					
15.	Тема 4.1 – Упражнения на прямую мышцу живота		1	5	
16.	Тема 4.2 – Упражнения на переднюю зубчатую мышцу живота		1	5	
17.	Тема 4.3 – Упражнения на наружную косую мышцу живота		1	5	
18.	Тема 4.4 – Упражнения на внутреннюю косую мышцу живота		1	5	
19.	Тема 4.5 – Упражнения на поперечную мышцу живота		1	5	
<b>Итого:</b>		<b>29</b>	<b>4</b>	<b>25</b>	<b>Контрольн ый тест</b>
<b>5. Упражнения для мышц ног</b>					
20.	Тема 5.1 – Упражнения на икроножные мышцы ног		1	5	
21.	Тема 5.2 – Упражнения на двуглавую мышца ног		1	5	
22.	Тема 5.3 – Упражнения на четырёхглавую мышца ног		1	5	
23.	Тема 5.4 – Упражнения на переднюю большеберцовую мышцу ног		1	5	
24.	Тема 5.5 – Упражнения на портняжная мышца ног		1	5	
<b>Итого:</b>		<b>29</b>	<b>4</b>	<b>25</b>	<b>Контрольн ый тест</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

## Содержание учебного плана

## **Раздел 1. Упражнения для мышц шеи.**

Тема 1.1 – Упражнения на задние мышцы шеи

Содержание: Разгибание шеи лежа на скамье с диском, разгибание шеи с упряжью

Тема 1.2 – Упражнения на кивательные мышцы шеи

Содержание: Разгибание шеи лежа на скамье с блином, касание подбородка полотенцем

Тема 1.3 – Упражнения на трапециевидные мышцы шеи

Содержание: Шраги, вертикальная тяга нижнего блока или штанги, подъем плеч на наклонной скамье

Тема 1.4 – Упражнения на дельтовидные мышцы шеи

Содержание: [Жим Арнольда](#), [тяга штанги в наклоне](#), [разведение гантелей в стороны](#)

## **Раздел 2. Упражнения для мышц рук**

Тема 2.1 – Упражнения на двуглавые мышцы рук

Содержание: Подъем штанги на бицепс стоя, концентрированные сгибания на бицепс, подъем гантелей на бицепс стоя, подъем гантелей на бицепс с упором на наклонной лавке, подтягивания на бицепс

Тема 2.2 – Упражнения на трехглавые мышцы рук

Содержание: [Отжимания на брусьях на трицепс](#), жим гантелей из-за головы сидя на трицепс, отжимания от пола

Тема 2.3 – Упражнения на плечелучевые мышцы рук

Содержание: [Французский жим гантелями](#), тяга штанги в наклоне, тяга гантелей к подбородку стоя

Тема 2.4 – Упражнения на кисти рук

Содержание: Вис на турнике, удержание блина, сгибание кисти со штангой, сжатие эспандера

Тема 2.5 – Упражнения на дельтовидные мышцы рук

Содержание: Отжимания от пола, тяга штанги в наклоне, сгибание рук с гантелями лежа на наклонной скамье

### **Раздел 3. Упражнения для мышц спины**

Тема 3.1 – Упражнения на широчайшие мышцы спины

Содержание: Подтягивание на перекладине, тяга штаги, тяга штанги в наклоне

Тема 3.2 – Упражнения на большую ромбовидную мышцу спины

Содержание: Тяга штанги в обратном хвате, тяга Т-штанги, тяга гантели одной рукой в наклоне

Тема 3.3 – Упражнения на грудопоясничные мышцы спины

Содержание: Вертикальная тяга обратным хватом, пуловер в блочном тренажере стоя, становая тяга

Тема 3.4 – Упражнения на большую круглую мышцу спины

Содержание: Отжимания, наклоны со штангой на плечах

Тема 3.5 – Упражнения на малую мышцу спины

Содержание: Отжимания,

### **Раздел 4. Упражнения для мышц брюшного пресса**

Тема 4.1 – Упражнения на прямую мышцу живота

Содержание: Поднимание ног лежа, скручивание, планка на локтях

Тема 4.2 – Упражнения на переднюю зубчатую мышцу живота

Содержание: Французский жим за головой из положения лежа, поднимание туловища со скручиванием

Тема 4.3 – Упражнения на наружную косую мышцу живота

Содержание: Боковые скручивания на боку, боковые скручивания на спине, «Дровосек» на блоках, подъем ног в висе с поворотом

Тема 4.4 – Упражнения на внутреннюю косую мышцу живота

Содержание: «Планка», «вакуум живота»

Тема 4.5 – Упражнения на поперечную мышцу живота

Содержание: Подъем таза лежа, «Доска», подъемы ног на турнике

## **Раздел 5. Упражнения для мышц ног**

Тема 5.1 – Упражнения на икроножные мышцы ног

Содержание: Подъем на носки стоя (с весом и нет), бег, степпер

Тема 5.2 – Упражнения на двуглавую мышца ног

Содержание: Румынская тяга, выпады, сгибание голени

Тема 5.3 – Упражнения на четырёхглавую мышца ног

Содержание: Приседания, выпады, рывок гири, гоблет приседаний, приседания на одной ноге, махи гирей, трастеры со штангой, турецкий подъем с гирей

Тема 5.4 – Упражнения на переднюю большеберцовую мышцу ног

Содержание: Тяга на носки, подъемы на пятках, спортивная ходьба

Тема 5.5 – Упражнения на портняжная мышца ног

Содержание: Тяга сумо, приседание плие, сведение ног в тренажере, боковые выпады

## **Календарный учебный график**

№	Месяц	Чис	Время	Форма	Ко	Тема	Место	Форма
---	-------	-----	-------	-------	----	------	-------	-------



п / п		ло	проведения занятия	занятия	л-во часов	занятия	проведения	контроль
1			13.00–15.00	Входной контроль	2	Упражнения на задние мышцы шеи	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55, ОГБПОУ УТОТиД	Тест
2			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на задние мышцы шеи	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55, ОГБПОУ УТОТиД	Тест
3			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на задние мышцы шеи	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55, ОГБПОУ УТОТиД	Тест
4			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на кивательные мышцы шеи	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55, ОГБПОУ УТОТиД	Тест
5			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на кивательные мышцы шеи	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55, ОГБПОУ УТОТиД	Тест
6			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на кивательные мышцы шеи	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55, ОГБПОУ УТОТиД	Тест
7			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на двуглавые мышцы рук	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55, ОГБПОУ УТОТиД	Тест
8			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на двуглавые мышцы рук	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55, ОГБПОУ УТОТиД	Тест
9			13.00–15.00	Практическое	2	Упражнения	г.Ульяновск,	Тест

				кое занятие		ния на плечелу- чевые мышцы рук	ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	
1 0			13.00–15.00	Практичес- кое занятие	2	Упражне- ния на плечелу- чевые мышцы рук	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
1 1			13.00–15.00	Практичес- кое занятие	2	Упражне- ния на трехгла- вые мышцы рук	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
1 2			13.00–15.00	Практичес- кое занятие	2	Упражне- ния на трехгла- вые мышцы рук	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
1 3			13.00–15.00	Практичес- кое занятие	2	Упражне- ния на дельтови- дные мышцы рук	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
1 4			13.00–15.00	Практичес- кое занятие	2	Упражне- ния на дельтови- дные мышцы рук	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
1 5			13.00–15.00	Практичес- кое занятие	2	Упражне- ния на широчай- шие мышцы спины	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
1 6			13.00–15.00	Практичес- кое занятие	2	Упражне- ния на широчай- шие мышцы спины	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
1 7			13.00–15.00	Практичес- кое занятие	2	Упражне- ния на большую ромбовид- ную	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест

						мышцу спины		
1 8			13.00–15.00	Практичес кое занятие	2	Упражне ния на большую ромбовид ную мышцу спины	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
1 9			13.00–15.00	Практичес кое занятие	2	Упражне ния на большую круглую мышцу спины	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
2 0			13.00–15.00	Практичес кое занятие	2	Упражне ния на большую круглую мышцу спины	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
2 1			13.00–15.00	Практичес кое занятие	2	Упражне ния на большую ромбовид ную мышцу спины	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
2 2			13.00–15.00	Практичес кое занятие	2	Упражне ния на большую ромбовид ную мышцу спины	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
2 3			13.00–15.00	Практичес кое занятие	2	Упражне ния на прямую мышцу живота	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
2 4			13.00–15.00	Практичес кое занятие	2	Упражне ния на прямую мышцу живота	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
2 5			13.00–15.00	Практичес кое занятие	2	Упражне ния на передню ю зубчатую	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест

						мышцу живота		
26			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на наружную косую мышцу живота	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55, ОГБПОУ УТОТиД	Тест
27			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на наружную косую мышцу живота	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55, ОГБПОУ УТОТиД	Тест
28			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на наружную косую мышцу живота	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55, ОГБПОУ УТОТиД	Тест
29			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на наружную косую мышцу живота	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55, ОГБПОУ УТОТиД	Тест
30			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на поперечную мышцу живота	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55, ОГБПОУ УТОТиД	Тест
31			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на поперечную мышцу живота	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55, ОГБПОУ УТОТиД	Тест
32			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на икроножные мышцы ног	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55, ОГБПОУ УТОТиД	Тест
33			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на икроножные мышцы ног	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55, ОГБПОУ УТОТиД	Тест
3			13.00–15.00	Практическое	2	Упражнение	г.Ульяновск,	Тест

4				кое занятие		ния на двуглаву ю мышца ног	ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	
35			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на двуглаву ю мышца ног	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
36			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на четырёхглавую мышца ног	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
37			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на переднюю большеберцовую мышцу ног	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
38			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на переднюю большеберцовую мышцу ног	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
39			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на портняжная мышца ног	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
40			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Упражнения на портняжная мышца ног	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
41			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Наклоны со штангой на плечах	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
42			13.00–15.00	Практическое	2	Боковые скручива	г.Ульяновск, ул.Любови	Тест

				занятие		ния на боку	Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	
4 3			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Подъемы ног на турнике	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
4 4			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Румынская тяга	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
4 5			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Трастеры со штангой	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
4 6			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Тяга сумо	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
4 7			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Боковые скручивания на спине	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
4 8			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Тяга Т-штанги	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
4 9			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Французский жим за головой из положения лежа	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
5 0			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Поднимание туловища со скручиванием	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
5 1			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Планка на локтях	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
5			13.00–15.00	Практическое	2	Подъем	г.Ульяновск,	Тест

2				кое занятие		ног в висе с поворотом	ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	
53			13.00–15.00	Практическое занятие	2	«Вакуум живота»	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
54			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Турецкий подъем с гирей	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
55			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Махи гирей	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
56			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Гоблет	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
57			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Боковые выпады	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
58			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Подъем ног в висе с поворотом	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
59			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Тяга штанги в наклоне	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
60			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Вертикальная тяга обратным хватом	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
61			13.00–15.00	Практическое занятие	2	Сгибание рук с гантелями и лежа на наклонной скамье	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
6			13.00–15.00	Практическое	2	Вис на	г.Ульяновск,	Тест

2				кое занятие		турнике	ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	
6 3			13.00–15.00	Практичес кое занятие	2	Удержани е блина	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
6 4			13.00–15.00	Практичес кое занятие	2	Сгибание кисти со штангой	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
6 5			13.00–15.00	Практичес кое занятие	2	Сжимани е эспандер а	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
6 6			13.00–15.00	Практичес кое занятие	2	<a href="#">Отжиман ия на брусьях на трицепс</a>	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
6 7			13.00–15.00	Практичес кое занятие	2	Жим гантелей из-за головы сидя на трицепс	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
6 8			13.00–15.00	Практичес кое занятие	2	Подтягив ания на бицепс	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
6 9			13.00–15.00	Практичес кое занятие	2	Концентр ированны е сгибания на бицепс подъем гантелей на бицепс стоя	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
7 0			13.00–15.00	Практичес кое занятие	2	Подъем гантелей на бицепс с упором на наклонно й лавке	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест
7			13.00–15.00	Практичес	2	<a href="#">Жим</a>	г.Ульяновск,	Тест



1				кое занятие		<a href="#">Арнольда</a>	ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	
7 2			13.00–15.00	Практичес кое занятие	2	Разгибан ие шеи лежа на скамье с блином	г.Ульяновск, ул.Любови Шевцовой д.55,ОГБПОУ УТОТиД	Тест

### График занятий

Секция	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
1 группа	13:00 – 15:00		13:00 – 15:00	
2 группа		13:00 – 15:00		13:00 – 15:00

**Общий список необходимого для реализации программы оборудования и материального обеспечения.**

**Материально-техническое оборудование**

1. Спортивный зал.
2. Спортивные снаряды.
3. Тренажеры.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Приёмы, принципы и методы организации образовательного процесса.**

Для достижения цели, задачи и содержания программы необходимо опираться на следующие принципы:

- воспитательный

#### **Для реализации программы в работе с обучающимися применяются следующие методы:**

1. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание теоретических занятий, объясняются элементарные основы, терминология историческая справка и др.
2. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
3. Метод практического обучения, где в учебно – тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой.

#### **Приёмы:**

- наглядный
- групповые

### **Список литературы**

1. Раздумья о здоровье.-3-е изд., доп., перераб.-М.: Физкультура и спорт 1987.-64 с.

2. Профилактика травм в спорте и доврачебная помощь. Редактор Е.Л.Габина. Обложка художника И.И.Шапенкова. Художественный редактор В.К. Сафронов. Технический редактор Е.И. Шпекторова. Корректор В.Н.Грачева
3. Аксельрод А.Ю. А42 Скорее «Скорой».- М.: Медицина, 1990. – 80 с.
4. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986
5. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)