



Государственное профессиональное образовательное
автономное учреждение Ярославской области
Ярославский педагогический колледж

Принята на заседании
отдела по инновационной
деятельности
протокол № 1
от 02.09.2024 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 02.09.2024 № 199

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Сальников Алексей Вячеславович,
педагог дополнительного образования

г. Ярославль, 2024 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	6
Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	7
Условия реализации программы	15
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	16
Формы подведения итогов реализации программы	17
Методические материалы	18
Список использованной литературы	18
Приложения	
Приложение 1. Мониторинг	19

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как занятия по силовой подготовке направлены на формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек, подготовку обучающихся к городским и областным соревнованиям.

Педагогическая целесообразность

У населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. В настоящее время актуальной проблемой является сохранение и укрепление здоровья, что способствует формированию здорового образа жизни. Реализация Программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

Занятия на тренажерах способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий достигаются гармоничное развитие своего тела, красоты и выразительности движений.

Актуальность программы

Создание данной программы вызвано необходимостью совершенствования содержания дополнительного образования, в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года". Увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов необходимо для достижения национальной цели "Сохранение населения, здоровье и благополучие людей". Проблема сохранения и укрепления здоровья подростков является одной из самых актуальных. В процессе освоения Программы у обучающихся формируется уважительное отношение к себе, к своему телу, понимание необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования, воспитываются волевые и моральные качества личности. Реализация Программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

Особенности Программы

В процессе изучения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы, от 16 лет.

Форма занятий – групповая.

Адресат программы

В объединение принимаются практически все желающие заниматься волейболом и имеющие разрешение врача.

Воспитательный компонент

Образовательный компонент программы предполагает обучение обучающихся 16-20 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся. В процессе освоения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Режим занятий Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю. Итого – 144 часа в год.

Цель Программы - содействовать всестороннему физическому развитию обучающихся и совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств через приобщение к занятиям силовой подготовкой.

Задачи программы

- изучение и овладение базовыми приемами, техникой безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах

- приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивать физические качества (сила, выносливость и

самостоятельность), формировать потребность в здоровом образе жизни и стремление работать над собой;

- воспитывать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и сверстниками, моральные и волевые качества (ответственность и самодисциплину).

Ожидаемые и планируемые результаты

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях и турнирах.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа воспитанников для выездов на соревнования областного уровня.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения студентов должны:

Знать:

- краткую историю основания пауэрлифтинга;
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- элементарные правила личной гигиены до и после тренировки;
- правила поведения на занятиях и в спортивном сооружении.

Уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- соблюдать правила личной гигиены и питания;
- выполнять специальные физические упражнения.

Должны быть воспитаны и сформированы:

- основы уважительного отношения к педагогу (и к любым взрослым);
- сформировано чувство ответственности и товарищества.

Формы занятий: основной формой являются учебно-тренировочные занятия, включающие теоретическую и практическую части; групповые занятия; индивидуальные занятия; восстановительные мероприятия; сдача контрольно-переводных нормативов.

Формы итогового контроля: Контрольно-оценочные испытания и соревнования.

Учебно-тематический план программы «Силовая подготовка»

144 часа в учебном году (4 часа в неделю)

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	-	4
2.	Правила	2	2	4
3.	Общая и специальная физическая подготовка	8	20	28
4.	Техника	8	26	34
5.	Тактика	10	18	28
6.	Инструкторская и судейская практика	2	4	6
7.	Участие в соревнованиях (товарищеских, городских, областных)	-	32	32
8.	Итоговое занятие (контрольно-оценочные испытания)	-	8	8
	Всего по программе:	34	110	144

Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Этапы реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения с постепенным увеличением физической нагрузки.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Работа в группе начальной подготовке имеет особое значение, т.к. здесь начинается становление спортивных навыков, воспитывается у детей стойкий интерес к занятиям спортом вообще. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, усиливается внимание к индивидуальной тактической и интегральной подготовке.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание и совершенствование физических качеств; отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо. Приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую

подготовку. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа студентов к систематическим занятиям спортом. Отличительной особенностью этого этапа является то, что при успешном прохождении данного курса учащийся получает возможность, по желанию или рекомендации тренера перейти на обучение по предпрофессиональным программам.

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения

Общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения. Они формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы.

Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями.

Физические упражнения

1. **Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) для рук и плечевого пояса.**

-ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью)).

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.)

- ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприсяду; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из положения, лежа, сидя, передвижения в седи.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седи ноги вместе ноги врозь, полу шпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, с крестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

2. Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине ; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; пригибания с упором на руки из положения, лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

- ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).

- ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

3. Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
 - связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
 - стойка на лопатках;
 - боковой переворот с помощью и без;
 - упоры (головой о ковер, упор присев, лежа);
 - висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
 - подтягивание в висе;
 - мост из положения, лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
 - равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением - набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприсяду, в приседе).

Общефизические упражнения

Силовая подготовка - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприсяду, упражнения с гантелями 1 кг., и набивным мячом 1-3 кг.

Скоростная подготовка - бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, много скоки;

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 м.;

Упражнения на координацию - челночный бег 3x10 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры - футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

Упражнения на гибкость - упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Специальная физическая подготовка.

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);

- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост)
- сначала с помощью;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением - набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

Техническая подготовка

Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз. Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, брусья. Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Разгибание руки из-за головы с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз. Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, брусья, подтягивание на перекладине. (3 часа). Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося. Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями. Упражнения на три пучка плечевых мышц (дельты), различные подъемы гантелей и использование блочного тренажера, 3-4 подхода на 10-12 раз. Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову. Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера, штанги и перекладины, 3-4 подхода на 10-12 раз. Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя. Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз. Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями.

Комплекс упражнений на мышцы ног с использованием тренажеров; выпад одной ногой, затем другой с гантелями. 3-4 подхода, 10-12 раз. Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднимание ног лежа на лавке. Упражнения на мышцы живота (вверх, низ и боковые) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднимание прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз. Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах. Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад; в парах: прямые руки наверху в замке, партнер тянет их назад. Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами. Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой. Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями. Комплекс упражнений на мышцы предплечья со штангой и гантелями 3 подхода, 10-12 раз.

**Календарный учебный график ДООП
физкультурно-спортивной направленности
Спортивной секции силовая подготовка
Очная форма обучения
2023/2024 уч.год**

Месяц	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь		
недели	5-10	12-17	19-24	26-01	03-08	10-15	17-22	24-29	31-05	07-12	21-26	28-22	23-03	05-10	12-17	19-24	26-28	29-11	16-21	23-28	30-04
часы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Т	Т/П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	С	П	П	П	П	К	П	П	П

Месяц	Февраль				Март					Апрель				Май				всего	
недели	06-11	13-18	20-25	27-04	06-11	13-18	20-25	27-01		03-08	10-15	17-22	24-29	01-06	08-13	15-20	22-27		
часы	2	4	4	4	2	4	4	4		4	4	4	4	2	2	4	4		144 ч.
	П	П	П	С	С	С	П	П		С	С	П	П	С	П	П	К		

Начало занятий и окончание занятий:

(1 полугодие с 01.09.2023 г. по 30.12.2023 г. – 70 часов; 2 полугодие с 12.01.2024 г. по 31.05.2024 г. – 74 часа)

Каникулы с 29.12.2023 г. по 11.01.2024 г. и 31.05.2024 по 31.08.2024 г.

Условные обозначения: Т- теоретические занятия; П - практические занятия; С – соревнования; К – контрольно-оценочные испытания

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основной учебной базой для проведения занятий является тренажерный зал корпуса № А (г. Ярославль, ул. Гагарина, д.8).

Спортивный инвентарь:

перекладины для подтягивания в висе

гимнастические маты

гири, штанги, гантели

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки

гимнастическая стенка

Организационные средства и средства контроля:

журнал посещаемости,

товарищеские встречи.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы, соревнования или др. уважительные причины) возможен перенос занятий на другие даты или уплотнение тем на усмотрение педагога.

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения студентов.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае) все обучающие группы по ДООП сдают по общей физической подготовке контрольно-оценочные испытания.

Методические материалы

Методы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у студентов предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Список использованной литературы

Нормативно-правовая база

1. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
5. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.12.2020).

Литература для педагогов

1. А.А. Зданевич, В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания» Москва, Просвещение 2008.
2. Балашова Т.Л., М.Л.Кононова «Организация учебного процесса образовательной области «Физическая культура». Пермь 2005.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2008.
4. Журнал №7 «Физическая культура в школе» 2009.
5. П.А. Киселев, С.Б. Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам». Москва «Глобус» 2008.
6. С.Е. Голомидова «Физкультура» Волгоград 2003.

**МОНИТОРИНГ
результатов реализации Программы**

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года
3.Промежуточный контроль	Турниры, городские и областные соревнования	Ноябрь, Март, Апрель
4.Контрольно-оценочные испытания	Контрольные испытания Соревнования	Декабрь, Май