

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской
области «Карпинский машиностроительный техникум»
филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения
Свердловской области «Карпинский машиностроительный техникум» город Волчанск
(филиал ГАПОУ СО «КМТ» город Волчанск)

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
протокол от 30.08.2017 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
ВРИО зав. филиалом
Н.Э.Харитонов
«30» августа 2017г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Тяжелая атлетика»»

Возраст обучающихся: 16-20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор –составитель:
Есаулкова Татьяна Юрьевна,
руководитель физического
воспитания

г. Волчанск, 2017 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Тяжелая атлетика» разработана в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 года №09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Актуальность программы

В настоящее время развитие силовых видов спорта, тяжелой атлетики, а в частности бодибилдинга, получило невиданный размах. Сотни тысяч людей участвуют в конкурсах силачей, десятки тысяч регулярно занимаются бодибилдингом, культуризмом и пауэрлифтингом в секциях под руководством профессиональных тренеров и самостоятельно, используя доступную методическую литературу. Безусловно, бодибилдинг нельзя назвать народным видом спорта, но не было на Руси, ни одного праздника, где не выступали бы силачи-самородки. Для них ничего не стоило сломать подкову, взвалить на спину лошадь, взять на плечи столб и катать на нем, как на карусели, с десятков человек.

Популярность «Тяжелой атлетики(бодибилдинга)» объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Все это делает тяжелую атлетику одним из важных средств воспитания всесторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Достижение высоких спортивных показателей в «Тяжелой атлетике(бодибилдинге)» как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений. «Тяжелая атлетика(бодибилдинг)» в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.

Новизна программы: заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться с «нуля», так как такого раздела нет в программе по физической культуре, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Основная направленность программы физкультурно-оздоровительная. По уровню освоения программа предполагает развитие у студентов основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий «Тяжелой атлетикой»

Задачи программы:

Образовательные:

- 1) обучить технике выполнения упражнений;
- 2) дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- 3) дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- 4) обучить составлять индивидуальные комплексы;
- 5) научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

Оздоровительные:

- 1) развить силовые и основные физические качества;
- 2) способствовать повышению работоспособности;
- 3) укрепить здоровье;
- 4) формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- 1) воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- 2) воспитывать дисциплинированность;
- 3) способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- 4) воспитание морально-волевых качеств;
- 5) подготовка к службе в рядах Российской армии и сдаче норм ГТО.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Объём программы: год обучения 144 часа, которые распределяются следующим образом: два раза в неделю по 2 часа.

Возраст обучающихся: в секции «Тяжелая атлетика(бодибилдинг)» могут заниматься все желающие, не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой.

В процессе обучения используются следующие методы:

- 1) объяснительно-иллюстративный;
- 2) деятельный;
- 3) исследовательский.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- 1) комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- 2) типовое занятие;
- 3) групповые;
- 4) индивидуальные;
- 5) круговая тренировка;
- 6) тестирование;
- 7) консультация;
- 8) практикум;
- 9) учебная игра.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания на дом.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- 1) *вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- 2) *текущий*, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- 3) *рубежный*, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- 4) *итоговый*, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- 1) контрольные испытания;
- 2) тестирование физических качеств;
- 3) контрольные соревнования.

Критерии оценивания

Уровень «отлично»

- 1) занимающийся знает, как составлять персональную программу тренировок;
- 2) занимающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- 3) занимающийся умеет самостоятельно составлять и реализовывать персональную программу тренировок, индивидуальные программы укрепления

здоровья, составлять программу развития воли, решительности, выдержки, самообладания;

4) занимающийся применяет на практике ЗУН.

Уровень «хорошо»

1) занимающийся знает, как составлять персональную программу тренировок;

2) занимающийся умеет самостоятельно составлять и реализовывать персональную программу тренировок, индивидуальные программы укрепления здоровья, составлять программу развития воли, решительности, выдержки, самообладания

Уровень «удовлетворительно»

1) занимающийся знает, как составлять персональную программу тренировок.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1) контрольные испытания сентябрь, май учебного года;

2) контрольные соревнования декабрь, апрель учебного года;

3) тестирование физических качеств каждый месяц;

4) участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Общая физическая подготовка:

- подтягивание на высокой перекладине (не менее 8-10 раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 30 раз).

Специальная физическая подготовка:

- жим штанги, лёжа 60 кг;
- приседание со штангой 70 кг;
- становая тяга 80 кг.

Способами проверки результатов являются: контрольные испытания, тестирование, контрольные соревнования.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		тестирование
2	Общая физическая подготовка.	58	8	50	Вводный, текущий
3	Специальная физическая подготовка	36	6	30	Текущий
4	Технико-тактическая подготовка.	32	4	28	текущий
5	Контрольно- переводные испытания	4		4	итоговый
	Контрольные соревнования.	4		4	Рубежный, итоговый
	ИТОГО	144	28	116	

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Теоретическая подготовка (10 часов)

Теория: Техника безопасности при занятиях «Тяжелой атлетикой(бодибилдингом)». Современные системы занятий упражнениями для коррективки телосложения. Тренировки – средство для выполнения нормативов ГТО. Теория: Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при работе с оборудованием и снарядами в зале атлетической гимнастики. Современные средства занятий физическими упражнениями. Нормативы ГТО для определенного возраста. История развития атлетической гимнастики. История развития тяжелой атлетики. История развития бодибилдинга. История развития пауэрлифтинга. Выдающиеся атлеты и их спортивные достижения. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим обучающегося. Техника выполнения жимов (лежа, сидя, стоя). Техника выполнения тяги (стоя, сидя). Техника выполнения приседаний. Гигиена спорта. Режим питания, калорийность отдельных продуктов. Питательный режим. Закаливание. Режим дня. Вредные привычки. Конструкция тренажеров. Назначение тренажеров. Принцип и правила работы. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Теория: Основные мышечные группы и их строение. Назначение мышц. Строение мышечного волокна. Сократимость мышечного волокна. Основные правила построения тренировки. Значение разминки. Постепенное наращивание нагрузки. Проработка больших и мелких мышечных групп. Значение стрейчинга. Самоконтроль при занятиях тяжелой атлетикой (бодибилдингом). Объективный самоконтроль. Субъективный самоконтроль. Дневник самоконтроля.

2. Общая физическая подготовка (58 часов)

Теория: Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения из акробатики. Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры. Круговая тренировка

3. Специальная физическая подготовка (36 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений, распределение нагрузки.

Практика: Освоение жима лежа на горизонтальной скамье, жима сидя из-за головы, с груди. Жим гантелей двумя руками сидя. Становая тяга. Тяга двумя руками сидя (спина). Тяга штанги к подбородку стоя. Разведение рук с гантелями лежа. Подъем гантелей через стороны (плечи). Приседания. Комплексы № 1-3

4. Техничко-тактическая подготовка (32 часов)

Теория: Изучение и закрепление техники базовых упражнений.

Практика: Техника работы со штангой, с гантелями, с тренажерами. Техника выполнения упражнений комплексов и тестов. Тактика соревновательной деятельности. Правила соревнований.

5. Контрольно-переводные испытания (4 часа)

Теория: Теоретические вопросы из области общих знаний и знаний тренировочного процесса.

Практика: выполнение контрольных тестов в начале и конце года.

Контрольные испытания: челночный бег; подтягивание; прыжки на скакалке; поднимание туловища.

6. Контрольные соревнования (4 часа)

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	1	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Техника безопасности при занятиях бодибилдингом	Спортзал филиала	
2	09	5	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	История развития силовых видов спорта. Развитие общей выносливости. Круговая тренировка.	Спортзал филиала	
3	09	8	15.30-16.15 16.25-17.10	тестирование	2	Контрольные испытания: челночный бег; подтягивание; прыжки на скакалке; поднятие туловища.	Спортзал филиала	Входной, тестирование
4	09	12	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(1)	Спортзал филиала	
5	09	15	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Физическая культура и спорт в России. Развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств.	Спортзал филиала	
6	09	19	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Направленность атлетических упражнений.	Спортзал филиала	
7	09	22	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг. (1)	Спортзал филиала	
8	09	26	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(1)	Спортзал филиала	
9	09	29	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Гигиена спорта. Развитие общей выносливости. Круговая тренировка.	Спортзал филиала	
10	10	3	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Развитие мышц ног и брюшного пресса. Упражнения для растяжки	Спортзал филиала	
11	10	6	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(1)	Спортзал филиала	
12	10	10	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Правила работы с оборудованием в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений.	Спортзал филиала	опрос
13	10	13	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Дыхание при выполнении упражнений	Спортзал филиала	
14	10	17	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(1)	Спортзал филиала	
15	10	20	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебная игра	2	Спортивные и подвижные игры	Спортзал филиала	
16	10	24	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(1)	Спортзал филиала	
17	10	27	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортзал филиала	

18	10	31	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(1).	Спортзал филиала	
19	11	3	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Развитие координационных способностей.	Спортзал филиала	
20	11	7	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(2)	Спортзал филиала	
21	11	10	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Техника выполнения базовых упражнений. Техника выполнения упражнений (практика).	Спортзал филиала	
22	11	14	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебная игра	2	Спортивные и подвижные игры. Тактика игры.	Спортзал филиала	
23	11	17	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Развитие общей выносливости. Круговая тренировка.	Спортзал филиала	
24	11	21	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(2)	Спортзал филиала	
25	11	24	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(2)	Спортзал филиала	
26	11	28	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебная игра	2	Спортивные игры, упражнения на растяжку.	Спортзал филиала	
27	12	1	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Основные правила построения тренировки. Влияние упражнений на организм. Контроль за выполнением. Круговая тренировка.	Спортзал филиала	опрос
28	12	5	15.30-16.15 16.25-17.10	консультация	2	Развитие силы мышц спины, рук.	Спортзал филиала	
29	12	8	15.30-16.15 16.25-17.10	тестирование	2	Самоконтроль при занятиях тяжелой атлетикой (бодибилдингом). Контрольные испытания: челночный бег; подтягивание; прыжки на скакалке; поднятие туловища	Спортзал филиала	опрос
30	12	12	15.30-16.15 16.25-17.10	Круговая тренировка	2	Развитие общей выносливости. Круговая тренировка.	Спортзал филиала	
31	12	15	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(2)	Спортзал филиала	
32	12	19	15.30-16.15 16.25-17.10	Круговая тренировка	2	Развитие икроножных и ягодичных мышц.	Спортзал филиала	
33	12	22	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(2)	Спортзал филиала	
34	1	16	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Техника выполнения упражнений.	Спортзал филиала	опрос
35	1	19	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебная игра	2	Спортивные и подвижные игры. Тактика игры.	Спортзал филиала	
36	1	23	15.30-16.15 16.25-17.10	тестирование	2	Контрольные испытания: прыжки на скакалке, подтягивание, отжимание.	Спортзал филиала	Текущий, тестирование

37	1	26	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Развитие общей выносливости. Круговая тренировка.	Спортзал филиала	
38	1	30	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(2)	Спортзал филиала	
39	2	2	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств.	Спортзал филиала	
40	2	6	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(2)	Спортзал филиала	
41	2	9	15.30-16.15 16.25-17.10	соревновательная	2	Соревнования по ОФП.	Спортзал филиала	
42	2	13	15.30-16.15 16.25-17.10	Круговая тренировка	2	Развитие общей выносливости. Круговая тренировка.	Спортзал филиала	
43	2	16	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Развитие спец. выносливости. Кроссфит.	Спортзал филиала	
44	2	20	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)	Спортзал филиала	
45	2	27	15.30-16.15 16.25-17.10	консультация	2	Техника выполнения упражнений.	Спортзал филиала	
46	3	2	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)	Спортзал филиала	
47	3	6	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Развитие спец. выносливости. «протокол Табата»	Спортзал филиала	
48	3	9	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)	Спортзал филиала	
49	3	13	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебная игра	2	Спортивные и подвижные игры.	Спортзал филиала	
50	3	16	15.30-16.15 16.25-17.10	консультация	2	Развитие спец. выносливости. Кроссфит.	Спортзал филиала	
51	3	20	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Развитие мышц ног и брюшного пресса.	Спортзал филиала	
52	3	23	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)	Спортзал филиала	
53	3	27	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Развитие координационных способностей.	Спортзал филиала	
54	3	30	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебная игра	2	Спортивные и подвижные игры. Тактика игры.	Спортзал филиала	
55	4	3	15.30-16.15 16.25-17.10	консультация	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)	Спортзал филиала	

56	4	6	15.30-16.15 16.25-17.10	Круговая тренировка	2	Развитие общей выносливости. Круговая тренировка.	Спортзал филиала	
57	4	10	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)	Спортзал филиала	
58	4	13	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортзал филиала	
59	4	17	15.30-16.15 16.25-17.10	консультация	2	Развитие спец.выносливости. «протокол Табата»	Спортзал филиала	
60	4	20	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс упражнений с гантелями.	Спортзал филиала	
61	4	24	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Интервальная тренировка. Развитие мышц рук и ног.	Спортзал филиала	
62	4	27	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Спортивные и подвижные игры, развитие ловкости, быстроты.	Спортзал филиала	
63	5	4	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)	Спортзал филиала	
64	5	8	15.30-16.15 16.25-17.10	консультация	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортзал филиала	
65	5	11	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Комплекс упражнений с гантелями.	Спортзал филиала	
66	5	15	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Интервальная тренировка. Развитие мышц рук и ног.	Спортзал филиала	
67	5	18	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)	Спортзал филиала	
68	5	22	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Спортивные и подвижные игры, развитие ловкости, быстроты.	Спортзал филиала	
69	5	25	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)	Спортзал филиала	
70	5	29	15.30-16.15 16.25-17.10	консультация	2	Развитие спец.выносливости. Кроссфит.	Спортзал филиала	
71	6	1	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебная игра	2	Спортивные и подвижные игры.	Спортзал филиала	
72	6	5	15.30-16.15 16.25-17.10	тестирование	2	Контрольные испытания.	Спортзал филиала	Итоговый, тестирование
ИТОГО					144			

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Спортивный зал.
2. Тренажёрный зал.
3. Тренажёры.
4. Штанги большие.
5. Штанги маленькие.
6. Диски для штанги разного веса.
7. Гири 16,24,32 кг.
8. Гантели разного веса.
9. Обручи гимнастические.
10. Скакалки гимнастические.
11. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
12. Секундомер.
13. Рулетка.

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Для педагога:

1. Физическая культура: Учебное пособие. В.И.Лях. М. Просвещение.2011.
2. Поурочные планы для занятий с юношами, девушками. М.В.Видякин, Волгоград. Учитель. 2005г.
3. Физическая культура. В.В.Гайл, И.В.Еркомашвили, Н.Б.Серова. Екатеринбург. ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. 2005г.
4. Справочник учителя физической культуры. П.А.Киселев, С.Б.Киселева, Волгоград. 2008г.

Для занимающихся:

1. Физическая культура: Учебное пособие. В.И.Лях. М. Просвещение.2011.
2. Здоровый образ жизни в современной школе. Е.А.Воронова, феникс, Ростов-на Дону, 2008г.
3. Суперсила. Интенсивные тренировки. Пер. с английского. И.Маргулис. М. Терра, 1997г.
4. В тренажерном зале. Пер. с англ. В.Орехова, М.Терра. 1997г.
5. Практические занятия по психологии физического воспитания и спорта. Т.В.Бондарчук, УралГАФК, Челябинск. 1997г.
6. Смирнов В.И., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008.
7. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. И.А.Гуревич. Высшая школа. 1980г.
8. Журналы: физическая культура в школе, здоровье школьников

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 14
(четыре двух) листа
Директор ГАПОУ СО «КМТ»


Е. Ю. Исакова
« 30 » августа 2017 г.