

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 156 ИМ. Б.И. РЯБЦЕВА»

Принято  
Педагогическим советом МАОУ  
«Школа №156 им. Б. И.Рябцева»  
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

Утверждено  
Приказом директора МАОУ  
«Школа №156 им. Б. И. Рябцева»  
№ 354/2 от 31.08.2023 года

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивная подготовка»  
Программа рассчитана на учащихся 12-17 лет.  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:  
Неледова Н.В. педагог  
дополнительного  
образования

**Нижний Новгород  
2023**

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивная подготовка» физкультурно-спортивной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с: "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года" Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная подготовка» физкультурно-спортивной направленности способствует формированию положительного имиджа юных нижегородцев, активно занимающихся физической культурой и спортом, ведущих активный образ жизни.

### **Актуальность и отличительные особенности.**

**Актуальность программы** состоит в том, что во всестороннем развитии личности человека немалую роль играют физическая активность и здоровый образ жизни, особенно это актуально для жителей мегаполисов, где на здоровье пагубно влияют плохая экология, стрессы и малая подвижность. Спецификой данной программы является то, что она с юного возраста воспитывает у обучающихся стремление заниматься физкультурой и спортом, быть бодрым, подтянутым, жизнерадостным, поддерживать здоровый образ жизни и развивать свои физические способности. Занятия по данной программе предполагают добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний. Принимаются обучающиеся с различным уровнем начальной физической подготовки без конкурсного отбора. Главным результатом для обучающегося является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что в объединении каждый обучающийся находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы. Программа основана на взаимосвязи физического воспитания подростков, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни.

**Отличительные особенности** данной программы заключаются в том, что она, кроме обучения правильному использованию тренажеров и спортивного снаряжения для улучшения физических качеств, обучает методам самоконтроля, умению составлять программу тренировки, вести дневник тренировок и соблюдать спортивный режим.

**Адресат программы** обучающиеся 5-11 классов, возраст 12-17 лет, интересующиеся спортом.

Для начала усвоения программного материала к обучающимся не предъявляется определенных требований. При этом, если ребенок ранее не посещал объединение, то на любом этапе обучения он может начать посещать его.

**Цель программы** - формирование интереса к регулярным занятиям спортом для укрепления физического состояния и духовного воспитания обучающихся.

### **Задачи программы**

#### **Развивающие:**

- развивать интерес к регулярным занятиям спортом;
- развивать силовые и двигательные навыки у обучающихся (ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и силу).

#### **Обучающие:**

- обучать выполнению упражнений разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- формировать способность достигать спортивные цели.

#### **Воспитательные:**

- создавать мотивацию для дальнейшего физического развития обучающихся;
- воспитывать самостоятельность и волевые качества обучающихся.

**Объем программы:** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 144 (академических) часов. Наполняемость группы: до 15 человек.

**Режим занятий.** Занятие проводится 2 раза в неделю по 2 часа с перерывами через каждые 45 минут по 15 минут.

**Формы организации занятий:** Основная форма занятий – групповая. Распределение по учебным группам проводится в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности воспитанников. Каждое занятие состоит из теоретической и практической части. Теоретическая подготовка проводится в форме показа, объяснения и беседы. Теоретические знания имеют целевую направленность – выработать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Практическая подготовка проводится в форме учебно-тренировочных занятий, в процессе проведения которых осваиваются новые силовые упражнения, а также повторяются и совершенствуются ранее изученные, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке. При этом используется спортивное оборудование: турник, брусья, штанги, гантели, гири, велотренажеры, спортивные тренажеры.

**Предлагаемые формы и методы:** тренировки, беседы, просмотр записей соревнований, психологические тренинги, соревнования, сдача нормативов, спортивные игры, контрольные испытания и др.

Физическая подготовка осуществляется на базе школы. Подготовка к сдаче норм ведется в процессе учебно-тренировочных занятий в течение учебного года. С целью улучшения и контроля физической подготовленности занимающихся регулярно проводятся соревнования по общей и специальной физической подготовке.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (тренировка);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

### Планируемые (ожидаемые) результаты

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и формирование практических умений.

Промежуточный контроль осуществляется как подведение итогов по каждой теме.

В конце обучения проводится анализ дневников спортсменов и подводятся итоги.

**По окончании срока реализации программы**

обучающиеся

**будут знать:**

- технику безопасности на тренировках;
- правила работы с тренажерами и спортивным снаряжением;
- сведения о строении организма и о необходимости следовать режиму;
- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом;
- способы и средства страховки и самостраховки;
- упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

**По окончании** срока реализации программы обучающиеся

**будут уметь:**

- правильно обращаться с тренажерами и снаряжением, ухаживать за ними;
- осуществлять самоконтроль за состоянием тренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- осуществлять страховку и самостраховку;
- вести дневник тренировок;
- выполнять упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

Результатом успешного освоения программы является овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом и положительной динамикой физического развития.

#### **Учебный план (144 часа)**

<b>Количество часов</b>			<b>Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы</b>
<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>	
22	122	144	1 полугодие / конец уч. года

#### **Учебный (тематический) план**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>	<b>Форма аттестации и контроля</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2	

2	Обращение с тренажерами и спортивным снаряжением	2	4	6	практическое задание
3	Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена	2	-	2	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки	2	2	4	практическое задание
5	Техника безопасности на тренировках	4	2	6	практическое задание, зачет
6	Способы и средства страховки и само страховки	2	4	6	практическое задание
7	Спортивный дневник и самоконтроль спортсмена	2	-	2	
8	Программы тренировок и планирование тренировок	2	-	2	
9	Морально-волевая и психологическая подготовка	2	-	2	
10	Основная программа тренировки (ОФТ)	-	70	70	практическое задание
11	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	40	40	практическое задание
12	Подведение итогов	2	-	2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>144</b>	

### Содержание программы

#### Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

*Теория.* Понятие о физической культуре. Силовая подготовка – часть общей культуры. Значение занятий «Спортивной подготовкой» для укрепления здоровья, правильного физического и духовного развития.

Техника безопасности в тренажерном зале.

#### Тема 2. Обращение с тренажерами и спортивным снаряжением.

**Теория.** Знакомство с тренажерами и спортивным снаряжением. Использование снаряжения по назначению. Правила порядка в зале и хранения снаряжения. Изучение роли отдельных тренажеров.

**Практика.** Знакомство с тренажерами и снаряжением для занятий на разные группы мышц. Уход за снаряжением.

### **Тема 3. Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена.**

**Теория.** Краткие сведения о строении человеческого организма – органы, системы. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединение. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат.

Активный аппарат движения – мышцы и их вспомогательные образования. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Понятие о спортивном режиме.

### **Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Гигиена спортивной тренировки.**

**Теория.** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям скалолазанием. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины у занимающихся.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

**Практика.** Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным данным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным данным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние). Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

### **Тема 5. Техника безопасности на тренировках.**

**Теория.** Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на тренажёрах. Меры безопасности. Снаряжение, обеспечивающее безопасность. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Комплексная проверка знаний и навыков воспитанников по технике безопасности.

### **Тема 6. Способы и средства страховки и само страховки.**

**Теория.** Правила эксплуатации специального снаряжения. Организация

страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Обеспечение безопасности при занятиях на тренажерах.

**Практика.** Освоение навыков, способов страховки и самостраховки.

### **Тема 7. Спортивный дневник и самоконтроль спортсмена.**

**Теория.** Значение и содержание врачебного контроля в тренировках. Спортивный дневник тренировок: зачем он нужен и как его вести. Анализ на основе дневника тренировок.

**Практика.** Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

### **Тема 8. Программы тренировок и планирование тренировок.**

**Теория.** Понятие о тренировке. Разминка и упражнения на растяжку. Дыхание. Отдых и восстановление сил. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Основная форма учебно-тренировочных занятий, структура, распределение времени, подбор упражнений и их чередование.

### **Тема 9. Морально-волевая и психологическая подготовка.**

**Теория.** Значение морально-волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки.

Волевые усилия и их значение в тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

### **Тема 10. Основная программа тренировки.**

**Практика.** Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений для наращивания основы мышечной массы (подтягивание, отжимания, приседания) и специальных физических качеств (силы, гибкости, координации, выносливости). Задача достигается регулярными тренировками различной нагрузкой. Примеры занятий приведены в Приложениях № 1, 2, 3.

### **Тема 11. Специальная физическая подготовка.**

**Практика.** Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями для развития и совершенствования физических качеств (силы, выносливости) и двигательных способностей (быстрота, ловкость, гибкость).

Наклоны туловища вправо-влево — «насос» — для мышц туловища (рис. 1). Вес гантелей 3—7 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями вдоль туловища. Наклонить туловище вправо (как можно ниже), одновременно сгибая левую руку, затем наклонить влево, сгибая правую руку, и т. д. Темп медленный и средний. Дыхание произвольное. Сделать 2—3 подхода с 10—15 повторениями в каждую сторону. Отдых после каждого подхода 1—2 минуты.

### **Упражнение № 2**

Круговые движения ногами лежа на спине — для мышц брюшного пресса (рис. 2).

Лечь на спину, руками взяться за какой-нибудь тяжелый предмет (скамейка). Поднять ноги, сделать по 10—15 круговых движений влево и вправо в 2—3 подходах. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты. Темп средний и

быстрый. Дыхание произвольное.

### **Упражнение № 3**

Поднимание гантелей по вертикали — для мышц рук (рис. 3). Вес гантелей 7—15 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями вдоль туловища ладонями назад. Сгибая руки, поднять гантели вверх над головой, руки выпрямить, затем вернуться в исходное положение. Темп медленный и средний. При поднимании рук — вдох, при опускании — выдох. Сделать 2 подхода с 15—20 повторениями в каждом. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты.

### **Упражнение № 4**

Отжимание в упоре лежа на согнутых руках — для трицепсов и грудных мышц. Вес гантелей 7—10 кг (рис. 4).

Возьмите лямку длиной 100-120 см и шириной 5—6 см, сложите ее пополам и свяжите гантели концами лямки. Поставьте две табуретки на ширине плеч, а третью сзади на таком же расстоянии, чтобы в положении лежа можно было опереться об нее ногами. Наденьте на шею лямку с гантелями и примите положение упора на согнутых руках. Разогните руки в упоре лежа, затем согните и т. д. Разгибая руки — вдох, сгибая — выдох. Повторить 10—12 раз с 7-килограммовыми и 8—10 раз с 10-килограммовыми гантелями. Отдых после каждого подхода 3 минуты. Попеременные выпады правой и левой ногой — для мышц ног (рис. 5).

Вес гантелей 5—10 кг.

Гантели весом 5 кг каждая привязать к концам палки. Хватом сверху чуть шире плеч поднять палку и опустить на спину. левой ногой сделать широкий шаг вперед, сгибая ее в коленном суставе. Правая нога на носке, выпрямлена. Опуститься вниз (как можно ниже) и сделать 2—3 пружинистых движения вверх-вниз, затем вернуться в исходное положение и то же самое повторить правой ногой. Темп медленный. Дыхание произвольное. Повторить 8—10 раз каждой ногой. После 3-минутного отдыха то же самое повторить каждой ногой с гантелями весом до 10 кг каждая.

### **Упражнение № 5**

Приседание на двух ногах — для мышц ног и таза (рис. 6), вес гантелей 10—20 кг.

Хватом сверху взяться за палку, на концы которой привязаны 10—20-килограммовые гантели. Поднять палку над головой, затем расставить ноги шире плеч, прогнуть туловище в пояснице, свести лопатки. Присесть на всей ступне, не отрывая пяток, как можно ниже, затем выпрямиться. Темп медленный и средний. При приседании — выдох, при выпрямлении — вдох.

Сделать 2 подхода с 10—15 повторениями в каждом подходе. Отдых после каждого подхода 3 минуты.

### **Упражнение № 6**

Поднимание рук в стороны-вверх — для дельтовидных мышц (рис. 7). Вес гантелей 5—10 кг.

Ноги на ширине таза, руки вдоль туловища ладонями к бедрам. Поднять руки в стороны-вверх над головой, вернуться в исходное положение и т. д.



Поднимая руки — вдох, опуская — выдох. Темп средний. Повторить 10—15 раз с 5-килограммовыми и 8—10 раз с 10-килограммовыми гантелями. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты.

### **Упражнение № 7**

Круговые движения руками вперед — для дельтовидных и грудных мышц (рис. 8). Вес гантелей 2—3 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями разведены в стороны ладонями вперед. Круговые движения вперед. Темп средний и быстрый. Дыхание произвольное, ритмичное. Сделать 2—3 подхода с 10—15 повторениями в каждом подходе. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты.

### **Упражнение № 8**

Поднимание на носки — для икроножных мышц (рис. 9). Вес гантелей 10—20 кг.

Гантели на поясе, пальцы ног на подставке высотой 6—8 см, пятки на полу. Подняться на носки (как можно выше), опуститься на пятки. Это же упражнение можно выполнять и на одной ноге. В этом случае для удобства нужно одной рукой опереться о стену или спинку стула. Дыхание произвольное. Темп медленный. Сделать 2—3 подхода с 10—15 повторениями в каждом подходе. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты.

### **Упражнение № 9**

Прыжок через табурет — для мышц ног и брюшного пресса (рис. 10). Вес гантелей 3—5 кг.

Встать лицом к табурету на расстоянии одного шага. Руки с гантелями опущены вниз. Слегка сгибая ноги и посылая руки назад, а затем, резко выпрямляя ноги и одновременно посылая руки вперед, прыгнуть через табурет. Темп быстрый. Дыхание произвольное. Сделать 2 подхода с 10 прыжками в каждом подходе. Отдых после каждого подхода 2 минуты.

### **Подведение итогов.**

Анализ дневников тренировок и подведение итогов реализации программы.

тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений)

участие в соревнованиях

### **Комплекс организационно - педагогических условий**

В качестве методических пособий используются учебные пособия, брошюры и методические рекомендации по проведению тематических занятий, плакаты, фото- и видеоматериалы.

Методика работы по данной программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими занятиями и практическим освоением полученных знаний, которое отражает специфику программы и осуществляется на тренажёрах с собственным весом и отягощением.

В связи с этим самое пристальное внимание уделяется учёту возрастных особенностей занимающихся, степени их физической и технической подготовки. Обеспечивается индивидуальный подход к каждому учащемуся,

постоянный контакт и контроль педагога.

Другим важнейшим аспектом методики обучения является постепенность. Поскольку силовая подготовка является технически сложным видом спорта и требует надёжной физической подготовки, то первоначально необходимо сформировать базовый уровень и только потом переходить на уровень спортивного совершенствования.

Поэтому основное внимание уделяется выявлению потенциала развития каждого воспитанника, привитие ему навыков, необходимых не только для овладения мастерством, но и для рациональной организации собственной деятельности.

Решению последней задачи служит, в частности, такая форма проведения занятий, как комплексные упражнения, воспитывающие дисциплинированность, чёткость и обязательность.

Для закрепления и развития интереса ребят к занятиям широко используются различные средства наглядности (книги, фотографии). Рассказывается об истории спорта и традициях, позитивную воспитательную роль выполняет пример старших воспитанников, их участие (наряду с тренером) в занятиях.

В психологическом отношении внимание уделяется выработке волевых качеств, уверенности в себе, способности к принятию быстрых и точных решений, умению не теряться в сложной ситуации и адекватно реагировать на неё. Важным приёмом, позволяющим закрепить полученные знания и умения, является ведение каждым занимающимся дневника самоконтроля.

Получив необходимые знания о своём организме, технике и технологии занятий, учащиеся затем реализуют полученные знания и проверяют степень собственного овладения необходимыми навыками путём приобретения соревновательного опыта.

Раздел «Общая физическая тренировка» (ОФТ) решает очень важную для силового спортсмена задачу: наращивание основы мышечной массы и специальных физических качеств (силы, гибкости, координации, выносливости, изучение и совершенствование техники выполнения упражнений). Задача достигается регулярными тренировками с различной нагрузкой.

Специальная физическая подготовка – это процесс развития и совершенствования физических качеств (силы, выносливости) и двигательных способностей (быстрота, ловкость, гибкость), которые и ведут к увеличению данных качеств обучающихся. Принцип постепенности повышения нагрузки. Выполнение одинаковых заданий в течение долгого времени приводит организм в стадию устойчивой адаптации. Для прогрессирующего воздействия нагрузок необходимо постоянное изменение параметров физических упражнений (увеличение скорости, темпа, мощности, разового объема работы), обновление упражнений, условий их выполнения, постепенное возрастание объема и интенсивности нагрузки в серии занятий.

В результате обучения закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая и практическая база, основываясь на которой можно перейти на уровень спортивного совершенствования.

Наряду с дальнейшим укреплением и развитием физических и волевых качеств занимающихся, центральное место занимает метод комплексной подготовки, включающий большой объём освоения новых силовых

упражнений.

Во время обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, теоретической подготовки юных спортсменов.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

#### **Помещения:**

- спортивный зал
- Учебный класс (тренажерный зал)
- Раздевалка для мальчиков и девочек.

#### **Оборудование:**

- Скамья атлетическая - 3шт.
- Скамья наклонная – 3шт.
- Велотренажер – 2шт.
- Тренажер силовой – 5шт.
- Тренажер силовой блочный – 2 шт.
- Гриф – 4 шт.
- Блины разного веса – 40 шт.
- Гири – 5 шт.
- Турник – 1 шт.
- Брусья – 1 шт.
- Гантели разного веса – 12 пар

### **Кадровое обеспечение**

В реализации программы могут принимать участие несколько педагогов, владеющие необходимыми знаниями, умениями и навыками.

## **Информационное обеспечение**

### **Нормативная правовая документация:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
9. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
11. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
12. Устав и нормативно-локальные акты МАОУ «Школа № 156 им. Б.И. Рябцева»

## Список литературы

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
4. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 911 с.
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь. 4-е издание. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 248 с.
6. Губа В.П. Основы спортивной подготовки – М.: Советский спорт, 2012 – 384 с.
7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 382 с.
8. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки – М.: Прометей», 2013г. – 140 с.
9. Крупицкая О.Н., Потовская Е.С., Шилько В.Г. Общая физическая подготовка. Практикум. — Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2014. — 58 с.
10. Ситкевич Г.Н., Карась Д.Н. Развитие силы у юношей 9-11 классов. Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением – Витебск: УО «ВГТУ», 2007.