

Управление образованием администрации города Юрги
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Сибиряк» г. Юрги»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №4
от 03.06.2021г



Дополнительная общеобразовательная программа:
дополнительная общеразвивающая программа
«Силовая подготовка №2»
физкультурно-спортивной направленности
стартового уровня
Возраст детей: 11-18 лет
Срок реализации: 1 года (216 часов)

Разработчик:
Митрофанова Ирина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Юрга 2021

Содержание

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи.....	4
Учебно-тематический план.....	6
Содержание программы.....	6
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	8
Календарный учебный график.....	8
Условия реализации программы.....	15
Формы аттестации.....	16
Методическое обеспечение программы.....	16
Список литературы для педагога.....	17
Список литературы для учащихся.....	17
Приложение	18

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа: «Силовая подготовка» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, построена на основании нормативных документов федерального, регионального, муниципального уровней. Силовая подготовка имеет важное значение для успешной спортивной тренировки. Занятия отягощениями – это источник здоровья, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения.

Программа основывается на ряде нормативных документов:

- Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ»;
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования»;
- Закона «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- Локальных актов МБУДО «ЦВР «Сибиряк» г.Юрги» (устав, учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности и др.).

Актуальность программы - определяется в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции

телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Программа направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям.

Адресат программы рассчитан для юношей и девушек в возрасте от 11 до 18 лет.

Уровень сложности программы – стартовый.

Педагогическая целесообразность является её целенаправленность на использование здоровьесберегающих технологий в процессе занятий в связи с тем что в настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных.

Цель данной программы – является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, сохранение и укрепление здоровья и адаптация учащихся к условиям современной жизни.

Задачи:

- развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать культуру здорового образа жизни;
- сохранять и укреплять здоровье учащихся, развивать и совершенствовать их физические качества и двигательные способности с учетом индивидуальных особенностей;
- устранять недостатки в физическом развитии учащихся;
- формировать стойкий интерес к занятиям силовой подготовки;
- воспитывать у детей и молодёжи морально-волевые качества, готовность к выполнению гражданского долга по защите интересов Родины;

Отличительной особенностью, данной программы является следующее:

- представлена содержанием нескольких видов спорта и спортивных дисциплин, где силовая подготовка имеет первостепенное значение;
- темы разделов в программе подобраны на основе изученного передового педагогического опыта с учетом возрастных особенностей учащихся и годом их обучения.

Формы и режим занятий: очная; групповая, коллективная, индивидуальная; наполняемость учебной группы обучения согласно уставу учреждения: состав учебной группы – смешанный.

Особенности приёма в объединение - наличие допуска к обучению с предоставлением справки от врача.

Срок реализации программы обучения по 216 часов в год, в том числе теории и практики. Учебные занятия могут проводиться 3 раза в неделю по 2 занятия, либо 2 раза в неделю по 3 занятия, продолжительность каждого занятия – 45 минут.

Ожидаемые результаты к концу года:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений.
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости).

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию,
- развивать профессионально необходимые физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр.
- воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, взаимопомощи),
- приобретение соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях,
- приобретение умений соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом,
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области теории и методики физической культуры и спорта,
- проявление интереса к занятиям силовой подготовки.

Содержание учебно-тематического плана предполагает постепенное усложнение учебного материала на каждом году обучения. Запланировано много часов для подготовки и проведения соревнований, что дает возможность каждому учащемуся самовыражения, закаляет волю, характер, положительно сказывается на общефизическом развитии.

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Занятие по ТБ. Игровые виды спорта в России.	2	-	2	Индивидуальный опрос Стартовая диагностика
2	Гигиена спортсмена. Режим дня, питание спортсмена.	8	-	8	Индивидуальный опрос.
3	Общая и специальная физическая подготовка.	10	40	50	контрольные тесты промежуточная диагностика
4	Совершенствование техники выполнения упражнений штангой, гириями, снарядами.	20	80	100	Контрольные тесты
5	Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.	2	24	26	Самоконтроль
6	Участие в соревнованиях по силовому троеборью.	-	30	30	Участие в соревнованиях Итоговая диагностика
	Итого:	32	184	216	

Содержание программы

Тема 1: Введение. Занятие по ТБ. Игровые виды спорта в России. – **2ч.**

Теория 2ч. Практика 0ч.

Введение. Занятие по ТБ. Игровые виды спорта в России. Рассказ об силовых видах спорта, правила поведения детей в спортивном зале.

Тема 2: Гигиена спортсмена. Режим дня, питание спортсмена. - **8 ч.**

Теория 8ч. Практика 0ч.

Гигиена спортсмена. Режим дня, питание спортсмена. Сведения о строении и функциях организма занимающихся, способы поддержания организма в хорошей физической форме, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня. Особенности питания спортсмена, занимающихся силовыми видами спорта.

Тема 3 Общая и специальная физическая подготовка. – **50 ч.**

Теория 10ч.

Общая и специальная физическая подготовка. Описание общефизических и специальных комплексов упражнений.

Практика 40ч.

Характеристика применяемого упражнения. Наглядный показ и отработка общеразвивающих упражнений.

Гимнастические упражнения прикладного характера: отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в вися на перекладине; подтягивание из виса на перекладине; на перекладине подъем силой; упражнения на растягивание.

Лёгкая атлетика: бег: с высоким подниманием бедра, высокий старт с последующим стартовым ускорением, челночный бег, кросс; прыжки: на месте (на одной ноге), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места, прыжки в глубину с последующим запрыгиванием на предмет высотой 45 см; броски: метание предметов весом 2 кг на дальность обеими руками, метание малого мяча правой и левой руками; выбегание с низкого старта на 20 м; метание набивного мяча весом 2 - 3 кг из положения стоя и сидя. Отработка техники физических упражнений, направленных на развитие физических качеств без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами весом 2 - 3 кг, гантелями весом 2 кг, гимнастическими обручами).

Тема 4. Совершенствование техники выполнения упражнений штангой, гирями, снарядами. – **100 ч.**

Теория 20ч.

Совершенствование техники выполнения упражнений штангой, гирями, снарядами. Наглядный показ выполнения упражнений.

Практика 80ч. Тренировочные занятия по отработке техники выполнения упражнений со штангой, гирями, снарядами, выполнение упражнений на различные группы мышц.

Упражнения с гантелями весом 4 - 5 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 - 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 - 6. Для увеличения мышечной массы использовать 6-8 повторений с отягощением 60-80% от максимума. Для совершенствования форм и достижения рельефности мышц 10-12 и более повторений с отягощением до 60%.

Тема 5. Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.– **26 ч.**

Теория 2ч.

Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям. Правила проведения и участия в соревнованиях. Индивидуальный подход к подростку в вопросах психологической подготовки.

Практика 24ч. Применение усвоенных знаний и умений на практике, при участии в соревнованиях.

Тема 6. Участие в соревнованиях по силовому троеборью.– **30 ч.**

Теория 0ч.

Участие в соревнованиях по силовому троеборью.

Практика 30ч. Участие в соревнованиях разного уровня с учетом физической и психологической подготовки учащихся.

Календарный учебный график

Календарный учебный график имеет следующие разделы и является самостоятельным документом:

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				2	Введение. Занятие по Т.Б. Физическая культура и спорт в России.		
1.1	09	1	Групповая словесная	1	Вводный и первичный инструктаж по ТБ. Беседа о силовых видах спорта	Спорт зал	Опрос, Беседа
1.2	09	1	Групповая словесная	1	Физическая культура и спорт в России	Спорт зал	Опрос, Беседа
2				2	Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся		
2.1	09	1	Групповая словесная	1	Общие сведения о строение организма человека	Спорт зал	Опрос, Беседа
2.2	09	1	Групповая словесная	1	Физические упражнения их влияние на здоровье человека	Спорт зал	Опрос, Беседа
3				10	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Виды силовых видов спорта, правила соревнований, их организация и проведение		
3.1	09	2	Групповая словесная	1	Врачебный контроль в спорте	Спорт зал	Опрос, Беседа
3.2	09	2	Групповая словесная	1	Гигиена при занятиях спортом	Спорт зал	Опрос, Беседа
3.3	09	2	Групповая словесная	1	Силовые виды спорта, их классификация	Спорт зал	Опрос, Беседа
3.4	09	2	Групповая словесная	1	Тяжёлая атлетика как вид спорта	Спорт зал	Опрос, Беседа
3.5	09	2	Групповая словесная	1	Пауэрлифтинг как вид спорта	Спорт зал	Опрос, Беседа
3.6	09	2	Групповая словесная индивидуальная	1	Гиревой спорт как вид спорта	Спорт зал	Опрос, Беседа
3.7	09	3	Групповая словесная индивидуальная	1	Легкоатлетические метания	Спорт зал	Опрос, Беседа
3.8	09	3	Групповая словесная индивидуальная	1	Армрестлинг как вид спорта	Спорт зал	Опрос, Беседа
3.9	09	3	Групповая словесная индивидуальная	1	Силовой экстрим как вид спорта	Спорт зал	Опрос, Беседа
3.10	09	3	Групповая индивидуальная	1	Правила проведения соревнований и их организация	Спорт зал	Опрос, Беседа
4				84	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники выполнения упражнений с отягощениями		
4.1	09	3	Групповая индивидуальная	1	Краткое разъяснение, для чего нужна Физическая подготовка, что она даёт, какие физические качества развивает у спортсмена подростка.	Спорт зал	Опрос, Беседа
4.2	09	3	Групповая индивидуальная	1	Краткое разъяснение, для чего нужна спец. Физическая подготовка, что она даёт, какие физические качества развивает у спортсмена подростка.	Спорт зал	Опрос, Беседа
4.3	09	4	Групповая индивидуальная	1	Физические качества спортсмена - тяжелоатлета, пауэрлифтера.	Спорт зал	Опрос, Беседа
4.4	09	4	Групповая индивидуальная	1	Физические качества спортсмена - гиревика	Спорт зал	Опрос, Беседа
4.5	09	4	Групповая индивидуальная	1	Краткое разъяснение по теме: «Биомеханика физических упражнений» по специализации	Спорт зал	Опрос, Беседа

					тяжёлая атлетика		
4.6	09	4	Групповая индивидуальная	1	Краткое разъяснение по теме: «Биомеханика физических упражнений» по специализации пауэрлифтинг	Спорт зал	Опрос, Беседа
4.7	09	4	Групповое	1	Наглядный показ по совершенствованию упражнений по развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) по специализации гиревой спорт	Спорт зал	Наблюдение
4.8	09	4	Групповая индивидуальная	1	Усвоение специальных физических упражнений по специализации тяжёлая атлетика	Спорт зал	Наблюдение
4.9	09	5	Групповое коллективное	1	Повторение специальных физических упражнений по специализации тяжёлая атлетика	Спорт зал	Наблюдение
4.10	09	5	Групповое коллективное	1	Краткое разъяснение по теме: «Биомеханика физических упражнений» по специализации лёгкоатлетические метания	Спорт зал	Наблюдение
4.11	09	5	Групповое коллективное	1	Краткое разъяснение по теме: «Биомеханика физических упражнений» по специализации армрестлинг	Спорт зал	Наблюдение
4.12	09	5	Групповое коллективное	1	Усвоение специальных физических упражнений по специализации тяжёлая атлетика	Спорт зал	Наблюдение
4.13	09	5	Групповое индивидуальное	1	Повторение специальных физических упражнений по специализации тяжёлая атлетика	Спорт зал	Наблюдение
4.14	09	5	Групповое индивидуальное	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных физических упражнений по специализации тяжёлая атлетика	Спорт зал	Наблюдение
4.15	10	6	Групповое индивидуальное	1	Усвоение специальных физических упражнений по специализации пауэрлифтинг	Спорт зал	Наблюдение
4.16	10	6	Групповое индивидуальное	1	Усвоение специальных физических упражнений по специализации атлетическая гимнастика	Спорт зал	Наблюдение
4.17	10	6	Групповое индивидуальное	1	Повторение специальных физических упражнений по специализации пауэрлифтинг, атлетическая гимнастика	Спорт зал	Наблюдение
4.18	10	6	Групповое индивидуальное	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных физических упражнений по специализации пауэрлифтинг, атлетическая гимнастика	Спорт зал	Наблюдение
4.19	10	6	Групповое индивидуальное	1	Наглядный показ по совершенствованию упражнений по развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) по специализации легкоатлетические метания	Спорт зал	Наблюдение
4.20	10	6	Групповое индивидуальное	1	Усвоение специальных физических упражнений по специализации легкоатлетические метания	Спорт зал	Наблюдение
4.21	10	7	Групповое индивидуальное	1	Повторение специальных физических упражнений по специализации	Спорт зал	Наблюдение

					легкоатлетические метания		
4.22	10	7	Групповое индивидуальное	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных физических упражнений по специализации легкоатлетические метания	Спорт зал	Наблюдение
4.23	10	7	Групповое индивидуальное	1	Наглядный показ упражнений по развитию биомеханической устойчивости	Спорт зал	Наблюдение
4.24	10	7	Групповое индивидуальное	1	Усвоение упражнений по развитию устойчивости в соревновательных упражнениях	Спорт зал	Наблюдение
4.25	10	7	Групповое индивидуальное	1	Повторение специальных упражнений по развитию устойчивости соревновательных упражнениях	Спорт зал	Наблюдение
4.26	10	7	Групповое словесные	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных упражнений по развитию устойчивости в соревновательных упражнениях	Спорт зал	Наблюдение
4.27	10	8	Групповое словесные индивидуальные	1	Наглядный показ специальных упражнений по развитию гибкости	Спорт зал	Наблюдение
4.28	10	8	Групповое словесные индивидуальные	1	Усвоение специальных физических упражнений по специализации легкоатлетические метания	Спорт зал	Наблюдение
4.29	10	8	Групповое словесные индивидуальные	1	Повторение специальных упражнений по развитию гибкости	Спорт зал	Наблюдение
4.30	10	8	Групповое словесные индивидуальные	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных упражнений по развитию гибкости	Спорт зал	Наблюдение
4.31	10	8	Групповое индивидуальные	1	Наглядный показ специальных упражнений по развитию быстроты	Спорт зал	Наблюдение
4.32	10	8	Групповое индивидуальные	1	Усвоение упражнений по развитию быстроты	Спорт зал	Наблюдение
4.33	10	9	Групповое индивидуальные	1	Повторение специальных упражнений по развитию быстроты	Спорт зал	Наблюдение
4.34	10	9	Групповое индивидуальные	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных упражнений по развитию быстроты	Спорт зал	Наблюдение
4.35	10	9	Групповое индивидуальные	1	Наглядный показ специальных упражнений по развитию выносливости	Спорт зал	Наблюдение
4.36	10	9	Групповое индивидуальные	1	Усвоение упражнений по развитию выносливости	Спорт зал	Наблюдение
4.37	10	9	Коллективная групповая	1	Повторение специальных упражнений по развитию выносливости	Спорт зал	Наблюдение
4.38	10	9	Групповая	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных упражнений по развитию выносливости	Спорт зал	Наблюдение
4.39	11	10	Групповая	1	Наглядный показ специальных упражнений по развитию ловкости	Спорт зал	Наблюдение
4.40	11	10	Групповое индивидуальные	1	Усвоение упражнений по развитию ловкости	Спорт зал	Наблюдение
4.41	11	10	Групповое коллективное	1	Повторение специальных упражнений по развитию ловкости	Спорт зал	Наблюдение
4.42	11	10	Групповое коллективное	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных упражнений по развитию ловкости	Спорт зал	Наблюдение
4.43	11	10	Групповое, коллективное	1	Наглядный показ специальных упражнений по развитию	Спорт зал	Наблюдение

					координационных способностей		
4.44	11	10	Групповое коллективное	1	Усвоение упражнений по развитию координационных способностей	Спорт зал	Наблюдение
4.45	11	11	Групповое коллективное	1	Повторение специальных упражнений по развитию координационных способностей	Спорт зал	Наблюдение
4.46	11	11	Групповое коллективное	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных упражнений по развитию координационных способностей	Спорт зал	Наблюдение
4.47	11	11	Групповое коллективное	1	Наглядный показ специальных упражнений по развитию силы	Спорт зал	Наблюдение
4.48	11	11	Групповое коллективное	1	Усвоение упражнений по развитию силы	Спорт зал	Наблюдение
4.49	11	11	Групповое коллективное	1	Повторение специальных упражнений по развитию силы	Спорт зал	Наблюдение
4.50	11	11	Индивидуальная	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных упражнений по развитию силы	Спорт зал	Наблюдение
4.51	11	12	Индивидуальная групповая	1	Упражнения со свободными весами	Спорт зал	Наблюдение
4.52	11	12	Индивидуальная	1	Упражнения с гантелями	Спорт зал	Наблюдение
4.53	11	12	Индивидуальная групповая	1	Упражнения на тренажёрах	Спорт зал	Наблюдение
4.54	11	12	Индивидуальная групповая	1	Упражнения на развитие мышц спины	Спорт зал	Наблюдение
4.55	11	12	Индивидуальная групповая	1	Упражнения на развитие мышц ног	Спорт зал	Наблюдение
4.56	11	12	Индивидуальная групповая	1	Упражнения на развитие дельтовидных мышц	Спорт зал	Наблюдение
4.57	11	13	Индивидуальная групповая	1	Упражнение на развитие мышц рук	Спорт зал	Наблюдение
4.58	11	13	Индивидуальная групповая	1	Упражнения на развитие мышц груди	Спорт зал	Наблюдение
4.59	11	13	Индивидуальная групповая	1	Упражнение на развитие мышц живота	Спорт зал	Наблюдение
4.60	11	13	Индивидуальная групповая	1	Упражнения на развитие четырёхглавой мышцы бедра	Спорт зал	Наблюдение
4.61	11	13	Индивидуальная групповая	1	Комплексная тренировка	Спорт зал	Наблюдение
4.62	11	13	Индивидуальная групповая	1	Тяговые упражнения	Спорт зал	Наблюдение
4.63	11	14	Индивидуальная групповая	1	Повторение. Тяговые упражнения	Спорт зал	Наблюдение
4.64	11	14	Индивидуальная групповая	1	Жимовые упражнения.	Спорт зал	Наблюдение
4.65	12	14	Индивидуальная групповая	1	Повторение. Жимовые упражнения	Спорт зал	Наблюдение
4.66	12	14	Индивидуальная групповая	1	Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Наблюдение
4.67	12	14	Индивидуальная групповая	1	Повторение. Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Наблюдение
4.68	12	14	Индивидуальная групповая	1	Упражнения на развитие быстроты	Спорт зал	Наблюдение
4.69	12	15	Индивидуальная групповая	1	Повторение. Упражнения на развитие быстроты	Спорт зал	Наблюдение
4.70	12	15	Индивидуальная групповая	1	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
4.71	12	15	Индивидуальная групповая	1	Повторение. Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
4.72	12	15	Индивидуальная групповая	1	Упражнения с набивными мячами	Спорт зал	Наблюдение

4.73	12	15	Индивидуальная групповая	1	Повторение. Упражнение с набивными мячами	Спорт зал	Наблюдение
4.74	12	15	Индивидуальная групповая	1	Кроссовый бег	Спорт зал	Наблюдение
4.75	12	16	Индивидуальная групповая	1	Спринтерский бег	Спорт зал	Наблюдение
4.76	12	16	Индивидуальная групповая	1	Спец. Упражнения со снарядами легкоатлетическими	Спорт зал	Наблюдение
4.77	12	16	Индивидуальная групповая	1	Толкание ядра. Метания	Спорт зал	Наблюдение
4.78	12	16	Индивидуальная групповая	1	Имитационные упражнения в тренировке	Спорт зал	Наблюдение
4.79	12	16	Групповая	1	Негативные фазы подъема отягощений	Спорт зал	Наблюдение
4.80	12	16	Групповая	1	Суплинаяция при подъеме отягощений	Спорт зал	Наблюдение
4.81	12	17	Групповая	1	Борьба на руках.	Спорт зал	Наблюдение
4.82	12	17	Групповая	1	Комплексная тренировка с отягощениями	Спорт зал	Наблюдение
4.83	12	17	Групповая	1	Итоговые занятия, проведение соревнования с подростками секции по упражнениям, характерным для силовых видов спорта	Спорт зал	Наблюдение
4.84	12	17	Групповая	1	Итоговое занятие по спец. Физической подготовке	Спорт зал	Наблюдение
5				32	Тяжелая атлетика, гиревой спорт		
5.1	12	17	Групповая словесная	1	История развития тяжелой атлетики	Спорт зал	Опрос, Беседа
5.2	12	17	Групповая словесная	1	Советские и российские спортсмены на международных соревнованиях	Спорт зал	Опрос, Беседа
5.3	12	18	Индивидуальная групповая	1	Соревновательные упражнения в тяжелой атлетике	Спорт зал	Опрос, Беседа
5.4	12	18	Индивидуальная групповая	1	Специальная физическая подготовка тяжелоатлета	Спорт зал	Наблюдение
5.5	12	18	Индивидуальная групповая	1	Рывок штанги	Спорт зал	Наблюдение
5.6	12	18	Индивидуальная групповая	1	Толчок штанги, Фазы толчка	Спорт зал	Наблюдение
5.7	12	18	Индивидуальная групповая	1	Взятие штанги на грудь, техника выполнения	Спорт зал	Наблюдение
5.8	12	18	Индивидуальная групповая	1	Толчок штанги от груди, техника выполнения	Спорт зал	Наблюдение
5.9	01	19	Индивидуальная групповая	1	Подсед при рывке штанги	Спорт зал	Наблюдение
5.10	01	19	Индивидуальная групповая	1	Подсед при толчке штанги	Спорт зал	Наблюдение
5.11	01	19	Индивидуальная групповая	1	Ножницы и швунг. Техника выполнения	Спорт зал	Наблюдение
5.12	01	19	Индивидуальная групповая	1	Специальные упражнения для рывка	Спорт зал	Наблюдение
5.13	01	19	Индивидуальная групповая	1	Специальные упражнения для толчка	Спорт зал	Наблюдение
5.14	01	19	Индивидуальная групповая	1	Прыжковые упражнения. Их применение в учебно-тренировочном процессе	Спорт зал	Наблюдение
5.15	01	20	Индивидуальная групповая	1	Выполнение соревновательных упражнений	Спорт зал	Наблюдение
5.16	01	20	Индивидуальная групповая	1	Повторение. Выполнение соревновательных упражнений	Спорт зал	Наблюдение
5.17	01	20	Индивидуальная групповая	1	История развития гиревого спорта	Спорт зал	Наблюдение
5.18	01	20	Групповая	1	Организация соревнований по гиревому спорту	Спорт зал	Наблюдение

5.19	01	20	Индивидуальная групповая	1	Толчок гири от груди	Спорт зал	Наблюдение
5.20	01	20	Индивидуальная групповая	1	Толчок двух гирь от груди	Спорт зал	Наблюдение
5.21	01	21	Индивидуальная групповая	1	Толчок двух гирь по длинному циклу	Спорт зал	Наблюдение
5.22	01	21	Индивидуальная групповая	1	Рывок гири. Техника выполнения	Спорт зал	Наблюдение
5.23	01	21	Индивидуальная групповая	1	Совершенствование техники толчка гирь	Спорт зал	Наблюдение
5.24	01	21	Индивидуальная групповая	1	Совершенствование техники рывка гири	Спорт зал	Наблюдение
5.25	01	21	Групповая	1	Специальные физические упражнения для развития хвата	Спорт зал	Наблюдение
5.26	01	21	Индивидуальная групповая	1	Подготовка гирь при выполнении упражнений	Спорт зал	Наблюдение
5.27	01	22	Индивидуальная групповая	1	Толчок гирь до 2 минут	Спорт зал	Наблюдение
5.28	01	22	Индивидуальная групповая	1	Рывок гирь до 4 минут	Спорт зал	Наблюдение
5.29	01	22	Индивидуальная групповая	1	Выносливость и ее развитие при занятием гиревым спортом	Спорт зал	Наблюдение
5.30	01	22	Индивидуальная групповая	1	Выполнения толчка двух гирь до отказа	Спорт зал	Наблюдение
5.31	01	22	Индивидуальная групповая	1	Выполнения рывка гири до отказа	Спорт зал	Наблюдение
5.32	01	22	Индивидуальная групповая	1	Развитие выносливости при занятии гиревым спортом	Спорт зал	Наблюдение
6				32	Пауэрлифтинг, атлетическая гимнастика		
6.1	02	23	Групповая, словесная	1	История развития пауэрлифтинга	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.2	02	23	Групповая, словесная	1	Специальная физическая подготовка пауэрлифтера	Спорт зал	Наблюдение
6.3	02	23	Групповая	1	Силовая подготовка пауэрлифтеров	Спорт зал	Наблюдение
6.4	02	23	Групповая	1	Жим лежа. Фазы подъёма	Спорт зал	Наблюдение
6.5	02	23	Групповая	1	Повторение. Жим лежа. Фазы подъёма	Спорт зал	Наблюдение
6.6	02	23	Групповая	1	Совершенствование жима лежа.	Спорт зал	Наблюдение
6.7	02	24	Групповая	1	Расчёт нагрузки при выполнении жима лёжа	Спорт зал	Наблюдение
6.8	02	24	Групповая	1	Выполнение жима лёжа до отказа	Спорт зал	Наблюдение
6.9	02	24	Групповая	1	Приседание со штангой на плечах	Спорт зал	Наблюдение
6.10	02	24	Групповая	1	Повторение. Приседание со штангой на плечах	Спорт зал	Наблюдение
6.11	02	24	Групповая	1	Совершенствование. Приседание со штангой на плечах	Спорт зал	Наблюдение
6.12	02	24	Групповая	1	Приседание со штангой на плечах. Страховка.	Спорт зал	Наблюдение
6.13	02	25	Групповая	1	Становая тяга	Спорт зал	Наблюдение
6.14	02	25	Групповая	1	Становая тяга. Повторение	Спорт зал	Наблюдение
6.15	02	25	Групповая	1	Становая тяга. Совершенствование техники	Спорт зал	Наблюдение
6.16	02	25	Групповая	1	Становая тяга. Фазы подъёма	Спорт зал	Наблюдение
6.17	02	25	Групповая	1	Становая тяга. Техника сумо	Спорт зал	Наблюдение
6.18	02	25	Групповая	1	Правила проведения соревнований по пауэрлифтингу	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.19	02	26	Групповая	1	Оборудование в зале пауэрлифтинга	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.20	02	26	Групповая	1	Выполнение соревновательных упражнений пауэрлифтинга	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.21	02	26	Групповая	1	История развития бодибилдинга	Спорт зал	Опрос, Беседа

6.22	02	26	Групповая	1	Соревновательный культуризм. Правила проведения соревнований	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.23	03	27	Групповая	1	Упражнения, направленные на развитие грудных мышц	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.24	03	27	Групповая	1	Упражнения, направленные на развитие бицепса	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.25	03	27	Групповая	1	Упражнения, направленные на развитие трицепса	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.26	03	27	Групповая	1	Упражнения, направленные на развитие дельтовидных мышц	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.27	03	27	Групповая	1	Упражнения, направленные на развитие мышц спины	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.28	03	27	Групповая	1	Упражнения, направленные на развитие квадрицепса	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.29	03	28	Групповая	1	Упражнения, направленные на развитие мышц голени и пресса	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.30	03	28	Групповая	1	Упражнения, направленные на развитие бицепса бедра	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.31	03	28	Групповая	1	Рельеф и пропорция в бодибилдинге	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.32	03	28	Групповая	1	Питание культуриста	Спорт зал	Опрос, Беседа
7				34	Армрестлинг, силовой экстрим		
7.1	03	29	Групповая, словесная	1	Легкая атлетика. История развития	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.2	03	29	Групповая	1	Виды легкой атлетики	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.3	03	29	Групповая	1	Снаряды соревновательные	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.4	03	29	Групповая	1	Метание мяча	Спорт зал	Наблюдение
7.5	03	29	Групповая	1	Метание мяча. Повторение	Спорт зал	Наблюдение
7.6	03	29	Групповая	1	Метание мяча. Совершенствование техники	Спорт зал	Наблюдение
7.7	03	30	Групповое индивидуальные	1	Метание мяча на технику исполнения	Спорт зал	Наблюдение
7.8	03	30	Групповое индивидуальные	1	Метание мяча на технику исполнения. Повторение	Спорт зал	Наблюдение
7.9	03	30	Групповое индивидуальные	1	Совершенствование отдельных элементов техники метания	Спорт зал	Наблюдение
7.10	03	30	Групповое, индивидуальные	1	Основы техники метания легкоатлетических снарядов	Спорт зал	Наблюдение
7.11	03	30	Групповое индивидуальные	1	Основы техники метания легкоатлетических снарядов. Повторение	Спорт зал	Наблюдение
7.12	03	30	Коллективная групповая	1	Биомеханика движений при метаниях	Спорт зал	Наблюдение
7.13	03	31	Групповая	1	Биомеханика движений при метаниях. Повторение	Спорт зал	Наблюдение
7.14	03	31	Групповая	1	Локомоции. Виды локомоций	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.15	03	31	Групповая	1	Локомоции. Виды локомоций. Повторение	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.16	03	31	Групповая	1	Борьба. Виды борьбы	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.17	03	31	Групповая	1	Борьба на поясах	Спорт зал	Наблюдение
7.18	03	31	Групповая	1	Борьба на поясах. Повторение	Спорт зал	Наблюдение
7.19	04	32	Групповая	1	Борьба сумо	Спорт зал	Наблюдение
7.20	04	32	Групповая	1	Борьба сумо. Повторение	Спорт зал	Наблюдение
7.21	04	32	Групповая	1	Самбо, дзюдо	Спорт зал	Наблюдение
7.22	04	32	Групповая	1	Греко-римская и вольная борьба	Спорт зал	Наблюдение
7.23	04	32	Групповая	1	История развития армрестлинга	Спорт зал	Опрос, Беседа

7.24	04	32	Групповая	1	Физическая подготовка борца на руках	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.25	04	33	Групповое индивидуальные	1	Специальная физическая подготовка	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.26	04	33	Групповое индивидуальные	1	Техника и тактика борьбы	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.27	04	33	Групповое индивидуальные	1	Техника и тактика борьбы. Повторение	Спорт зал	Наблюдение
7.28	04	33	Групповое индивидуальные	1	Техника и тактика борьбы. Совершенствование	Спорт зал	Наблюдение
7.29	04	33	Групповое индивидуальные	1	Борьба на левой руке	Спорт зал	Наблюдение
7.30	04	33	Коллективная групповая	1	Борьба на правой руке	Спорт зал	Наблюдение
7.31	03	34	Групповая	1	Тактика борьбы в крюк	Спорт зал	Наблюдение
7.32	03	34	Групповая	1	Силовой экстрим. История развития	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.33	03	34	Групповое индивидуальные	1	Подготовка спортсмена в силовом экстриме	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.34	04	34	Групповое индивидуальные	1	Основные упражнения в силовом экстриме	Спорт зал	Опрос, Беседа
8				16	Контрольные «прикидки» и соревнования		
8.1	04	34	Групповое индивидуальные	1	Прикидка на жим лежа	Спорт зал	Наблюдение
8.2	04	34	Групповое индивидуальные	1	Прикидка на присед	Спорт зал	Наблюдение
8.3	04	35	Групповое индивидуальные	1	Прикидка на становую тягу	Спорт зал	Наблюдение
8.4	04	35	Групповая	1	Городские соревнования по пауэрлифтингу	Спорт зал	Наблюдение
8.5	04	35	Групповая	1	Турнир по тяжелой атлетике	Спорт зал	Наблюдение
8.6	04	35	Групповая	1	Турнир по тяжёлой атлетике	Спорт зал	Наблюдение
8.7	04	35	Групповое индивидуальные	1	Городской турнир по гиревому спорту	Спорт зал	Наблюдение
8.8	04	35	Групповое индивидуальные	1	Городской турнир по гиревому спорту	Спорт зал	Наблюдение
8.9	05	36	Групповое индивидуальные	1	Психологическая подготовка к соревнованиям	Спорт зал	Наблюдение
8.10	05	36	Групповое индивидуальные	1	Тактическая подготовка к соревнованиям	Спорт зал	Наблюдение
8.11	05	36	Групповая	1	Тактическая подготовка к соревнованиям. Повторение	Спорт зал	Наблюдение
8.12	05	36	Групповая	1	Турнир по гиревому спорту	Спорт зал	Наблюдение
8.13	05	36	Групповая	1	Турнир по толканию ядра	Спорт зал	Наблюдение
8.14	05	36	Групповая	1	Турнир по пауэрлифтингу	Спорт зал	Наблюдение
8.15	05	37	Групповая	1	Контрольные прикидки при подготовке к соревнованиям	Спорт зал	Наблюдение
8.16	05	37	Групповая	1	Турнир по метанию мяча	Спорт зал	Наблюдение
9.1	05	37		4	Подведение итогов соревнований		
9.2	05	37		216	Подведение итогов		

Условия реализации программы

Занятия проводятся на базе МБУДО «ЦВР «Сибиряк» г.Юрги», используется оборудование и инвентарь спортивного зала.

Материально-техническое обеспечение:

- боксерский мешок,
- скамья гимнастическая,
- спортивный тренажер (силовой комплекс),
- штанга (гриф, втулки, замки, диски различной массы),

- гири, гантели,
- скакалки, мячи.

Формы аттестации

Тестирование по определенным показателям (жим, приседание, становая тяга). 3 раза в год (начало, середина и конец учебного года).

Антропометрические размеры (вес, рост, окружность груди, шеи, талии, плеча, бедра, голени). 1 раз в год.

Соревнования. 1- 2 раза в год. Результаты заносятся в оценочный лист.

Методические обеспечение программы

Метод использования слова (рассказ, объяснение, консультация).

Метод применения наглядных средств (демонстрация разучиваемых упражнений, использование наглядных пособий).

Метод использования технических средств (тренажеры).

Метод упражнения (Повторные упражнения со снарядами, Упражнения из других видов спорта).

Метод работы с источником информации (учебные пособия, видеоматериалы и т.д.).

Игровой метод. Проведение игр для повышения эмоциональности занятий, для отдыха, развлечения, познания и физического развития.

Метод проверки эффективности прохождения программы учащимися объединения (повседневные наблюдения, зачеты, устный опрос, соревнования, индивидуальные карты, тесты и т.д.).

При обучении выполнению упражнений применяются три метода:

Расчлененный - упражнения разделяют на составные части, фазы;

Целостный - учащиеся выполняет упражнение полностью, осваивая все его компоненты в процессе целостного его выполнения;

Комбинированный - объединяет оба описанных метода.

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по силовой подготовке.
- Плакаты освоения технических приёмов.
- Правила судейства в силовом троеборье.
- Положение о соревнованиях по силовому троеборью.

Методические рекомендации:

- Как выполнять упражнения.
- Как тренироваться.
- Когда тренироваться.
- Предостережения.
- Формы выполнения упражнения.
- Тренировочный темп.
- Начальные отягощения.
- Адаптация к тренировкам.
- Наращивание нагрузки.

Список литературы для педагога

1. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников
<http://www.twirpx.com/file/927283/>
2. Вейдер Дж. "Система строительства тела"
http://fatalenergy.com.ru/Book/weider/weider_toc.php
3. Воробьев А. Н., Сорокин Ю. Ш. Анатомия силы
http://wikipower.ru/images/3/3e/Анатомия_силы_Воробьев_А_Н.pdf
4. Гусев И. Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов
<https://www.livelib.ru/book/1000242475>
5. Закон об образовании Кемеровской области № 83-ОЗ (в ред. Закона Кемеровской области от 26.12.2013 № 147-ОЗ)
<http://образование42.рф/media/uploads/documents/86.doc>
6. Матвеева А. П., Петров Т. В, Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре
<http://www.twirpx.com/file/150984/>
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2000. — С. 175–180.
9. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
10. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии, 1994, № 3.
11. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №237-ФЗ
<http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>

Список литературы для учащихся

1. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы) / О.В. Белоножкина. - Волгоград: Учитель, 2007. – 173 с.: илл.
2. Басик Т.В. и др. // Способ оценки выносливости. // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №1. - С.28.
3. Давыдова, М.А. Праздник в школе: игры, турниры, сценарии/ М.А. Давыдова. - М.: Рольф, 2000. – 256 с.: илл.
4. Лях В.И. Физическая культура/В.И.Лях.-М.:Просвещение, 2001.- 153с.
5. Соловьёв, С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека / С.С. Соловьёв. -М.: Дрофа, 2005. – 192 с.:илл.
6. Уоттлс, У.Искусство быть здоровым / У. Уоттлс. - СПб: Питер Пресс, 1997. – 128 с.

Приложение 1

Контрольные тесты и нормативы оценки СФП и ОФП

Таблица №1

№ п/п	Двигательные качества	Тесты	1 полугодие			2 полугодие		
			5	4	3	5	4	3
1.	Гибкость	Головой дотянуться до пола из положения сидя (ноги шпагат)	10 см	5 см	0 см	15 см	10 см	5 см
2.	Сила мышц рук	Отжимание на руках (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)	35 раз	30 раз	20 раз	40 раз	35 раз	30 раз
3.	Сила мышц ног	Подпрыгивание на корточках	30 раз	20 раз	15 раз	35 раз	25 раз	20 раз
4.	Статическая выносливость	Стойка на руках	30 сек	20 сек	15 сек	40 сек	30 сек	25 сек
5.	Сила мышц рук	Подтягивание	4	3	2	5	4	3

Таблица №2

№ п/п	Группа мышц	Тесты	Возр.	1 полугодие			2 полугодие		
				5	4	3	5	4	3
1.	Мышцы плечевого пояса	Подъем штанги на бицепс (гантели). Жим штанги лежа.	5 - 6 кл.	3кг. 13кг	2,5кг 12,5кг	1,5кг 11кг	4кг 16кг	3,5кг 15,5кг	3кг 15кг
			7 - 8 кл.	6 кг 35кг	5кг 30кг	4кг 25кг	7кг 45кг	6,5кг 40кг	6кг 35кг
			9 - 11 кл.	11кг 40кг	10кг 35кг	9кг 30кг	22кг 47кг	18кг 42кг	14кг 37кг
2.	Мышц пресса	Подъем туловища в положении лежа.	5 - 6 кл.	9 раз	7 раз	5 раз	17 раз	12 раз	9 раз
			7 - 8 кл.	12 раз	9 раз	7 раз	20 раз	17 раз	12 раз
			9 - 11 кл.	17 раз	12 раз	7 раз	27 раз	22 раз	17 раз
3.	Мышцы ног	Приседания со штангой на плечах	5 - 6 кл.	9 кг	8 кг	7 кг	14 кг	12 кг	10 кг
			7 - 8 кл.	24 кг	17 кг	14 кг	30 кг	26 кг	24 кг
			9 - 11 кл.	35 кг	30 кг	25 кг	50 кг	45 кг	35 кг
4.	Примечание	<ul style="list-style-type: none"> В первом упражнении (подъем штанги на бицепс) оценивается правильность выполнения упражнения, за 4-6 подъемов и жим штанги лежа за один подъем. 							

	<ul style="list-style-type: none"> • Во втором упражнении оценивается количество повторений выполненных за 30 секунд • В третьем упражнении оценивается выполнение упражнения с максимальным весом за одно повторение. • В первом и третьем упражнении во втором блоке (2 год занятий) при прохождении контрольного теста веса добавляются следующим образом: <ul style="list-style-type: none"> • для 9 - 11 классов в первом упражнении 5 и 10 кг. в третьем упражнении 10 кг. • для 7-8 классов в первом упражнении 3 и 7 кг. в третьем упражнении 7 кг • для 5-6 классов в первом упражнении 1 и 2,5 кг. в третьем упражнении 2,5 кг.
--	--

Таблица №3

Показатель силовых результатов к концу года обучения

Приседания	Жим	Становая тяга
120% от веса тела	100% от веса тела	150% от веса тела
90 кг.	Пример: при весе 70 кг.- 70 кг.	105 кг.

Таблица №4

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ: БЕГ 30 М,С																		
возраст (ЛЕТ)	уровень группы																	
	мальчики									девочки								
	стартовый			базовый			продвинутый			стартовый			базовый			продвинутый		
	еходящий	текущий	Промежуточная атлетизация	еходящий	текущий	Промежуточная атлетизация	еходящий	текущий	Промежуточная атлетизация	еходящий	текущий	Промежуточная атлетизация	еходящий	текущий	Промежуточная атлетизация	еходящий	текущий	Промежуточная атлетизация
10	+	9,1	9,0	9,0	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6	+	9,3	9,2	9,2	9,1	9,0	9,0	8,9	8,8
11	+	9,0	8,9	8,9	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5	+	9,2	9,1	9,1	9,0	8,9	8,9	8,8	8,7
12	+	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4	+	9,1	9,0	9,0	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6
13	+	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3	+	9,0	8,9	8,9	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5
14	+	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4	8,4	8,3	8,2	+	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4
15	+	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3	8,3	8,2	8,1	+	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3
16	+	8,5	8,4	8,4	8,3	8,2	8,2	8,1	8,0	+	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4	8,4	8,3	8,2
17-18	+	8,4	8,3	8,3	8,2	8,1	8,1	8,0	7,9	+	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3	8,3	8,2	8,1
КООРДИНАЦИЯ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10М																		
10	+	9,6	9,4	9,4	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6	+	9,8	9,6	9,6	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8
11	+	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4	+	9,6	9,4	9,4	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6
12	+	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2	+	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4
13	+	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0	+	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2

<i>14</i>	+	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8	+	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0
<i>15</i>	+	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0	8,0	7,8	7,6	+	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8
<i>16</i>	+	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8	7,8	7,6	7,4	+	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0	8,0	7,8	7,6
<i>17-18</i>	+	8,2	8,0	8,0	7,8	7,6	7,6	7,4	7,2	+	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8	7,8	7,6	7,4
<i>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА ПРЫЖОК В ДЛИНУ</i>																		
<i>10</i>	+	120	125	130	130	135	135	140	145	+	110	115	115	120	125	125	130	135
<i>11</i>	+	125	130	135	135	140	140	145	150	+	115	120	120	125	130	130	135	140
<i>12</i>	+	130	135	140	140	145	145	150	155	+	120	125	125	130	135	135	140	145
<i>13</i>	+	135	140	145	145	150	150	155	160	+	125	130	130	135	140	140	145	150
<i>14</i>	+	140	145	150	150	155	155	160	165	+	130	135	135	140	145	145	150	155
<i>15</i>	+	145	150	155	155	160	160	165	170	+	135	140	140	145	150	150	155	160
<i>16</i>	+	150	155	160	160	165	165	170	175	+	140	145	145	150	155	155	160	165
<i>17-18</i>	+	155	160	165	165	170	170	175	180	+	145	150	150	155	160	160	165	170