

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Центр образования
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»
Учебно-оздоровительный отдел

СОГЛАСОВАНО

И.о.Заведующий УОО

 Н.В.Галова

Протокол педагогического совета

№ 3 от «26» 05. 2014

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ГБОУ ЦО "СПб ГДТЮ"

 М.Р. Катунова

Приказ № 1873 от «11» 06 2014



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАТИКА»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 14-17 лет

Автор-составитель:

Игнатьева Н.А.

педагог дополнительного образования

Соавторы:

Лобачева Татьяна Юрьевна,
учитель физической культуры

Бадилин Олег Васильевич,
инструктор по физической культуре

Рассмотрено Методическим советом

ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

Протокол № 7 от «10» 06 2014г

Санкт-Петербург
2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	5
Содержание программы	6
Методическое обеспечение программы	10
Список литературы	10
Приложения	11

Пояснительная записка

1. Актуальность.

Совершенствование физического воспитания учащихся в рамках общеобразовательного процесса является вопросом государственной важности, так как слабая физическая подготовка и физическое развитие детей всё ещё остаётся наиболее острой и требующей кардинального решения проблемой.

Недостаточное внимание физическому воспитанию и тем более его игнорирование, в условиях общеобразовательного процесса, приводит к низкому уровню двигательной активности современных школьников и оказывает отрицательное воздействие на дальнейшее становление и развитие жизненно важных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата). На негативное формирование здоровья детей влияют не только факторы внутришкольной среды, но и низкая двигательная активность школьников во внеурочное время, недостаточное пребывание на свежем воздухе, гипокинезия, вызванная приготовлением школьных заданий, длительным просмотром телепередач и работой за компьютером.

Анализ состояния здоровья детей свидетельствует о продолжающемся его ухудшении. За последние годы отмечается увеличение показателей заболеваемости детей в возрасте до 16 лет на 42,5%, при этом, растёт распространённость болезней, формирующих хроническую патологию. Более высокие темпы роста частоты заболеваний регистрируются в образовательных учреждениях с повышенным уровнем образования. У большинства детей и подростков диагностируются 2-3, а у учащихся школ нового вида (гимназий, лицеев) – 3-5 хронических заболеваний и функциональных отклонений (по данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ).

Тем не менее в последнее время все больше юношей проявляет интерес к практическим возможностям физического совершенствования. А оно во многом зависит от гармонического развития мышечной системы человека. Буквально все физиологические процессы, начиная с движения крови в сосудистом русле, переваривания пищи и кончая сложнейшими мыслительными процессами в мозге человека, в той или иной степени связаны с движениями, возникающими во многом благодаря мышечным сокращениям.

Поскольку сокращение мышц обеспечивает и стимулирует работу всего организма, человек должен заботиться о постоянном поддержании достаточно высокого функционального уровня своей мускулатуры.

Один из наиболее эффективных способов достижения высокого уровня - это занятия атлетической гимнастикой.

Атлетическая гимнастика — это система физических упражнений, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путём развития мышц.

Занятия атлетической гимнастикой являются профилактикой атрофии мышц и остеопороза, делают человека уверенным в себе и внешне привлекательным.

Объектами тренинга на занятиях атлетической гимнастикой являются: опорно-двигательная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы; мышечная сила, скоростная и силовая выносливость.

Предлагаемая программа является модифицированной и составлена на основе образовательной программы «Развитие силы у мальчиков в возрасте 14 — 17 лет», автор Игнатъева Н.А, педагог дополнительного образования, реализуемой в СДЮСШОР №2 ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ».

Программа «Атлетическая гимнастика» отражает содержание дополнительных занятий физической культурой для детей старшего школьного возраста в условиях учебно-оздоровительного отдела ГБОУ ЦО «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных».

2. Цели и задачи программы

Цель программы - укрепление здоровья и повышение уровня общефизической подготовленности учащихся средством атлетической гимнастикой .

Образовательные задачи:

- закрепление и совершенствование двигательных действий через обучение детей силовым физическим упражнениям.

Оздоровительные задачи:

- повышение общей физической подготовленности через развитие мышечной силы и выносливости;

- профилактика и коррекция осанки;

- формирование техники дыхания.

Воспитательные задачи:

- развитие волевых качеств – сила воли, целеустремлённость;

- акцентирование внимания занимающихся на эстетической стороне - красоте тренированного тела.

В результате обучения происходит укрепление здоровья, достигается более высокий уровень общефизической подготовленности, обеспечивается оптимальное взаимодействие организма с внешней средой, возникает уверенность в своих силах и появляется желание систематически нагружать свои мышцы.

3. Продолжительность освоения программы

Данная программа физкультурно-спортивной направленности. Программа рассчитана на один года обучения (144 часа) по 4 часа в неделю

4. Характеристика учащихся, которым адресована программа

Данная программа предназначена для подростков 14-17 лет, проявляющих интерес к практическим возможностям своего не только духовного, но и физического совершенствования. Заниматься массово-оздоровительной атлетической гимнастикой могут мальчики практически любого уровня подготовленности, относящиеся к основной группе здоровья.

5. Формы и принципы построения обучения

Форма обучения - индивидуально-групповая.

Весь материал, осваиваемый в рамках данной образовательной программы можно условно разделить на 2 этапа:

Главной задачей на **первом этапе** является выработка у обучающихся постоянной привычки выполнять определенный комплекс физических упражнений. Это способствует возникновению уверенности в своих силах. Если появилось желание нагружать мышцы, значит, появилась сила, которую следует увеличивать постепенно, чтобы не навредить организму чрезмерной нагрузкой.

Главной задачей на **втором этапе** является увеличение физических нагрузок с целью гармонического и пропорционального развития тела с умеренной гипертрофированностью мышц.

Все упражнения распределены по анатомическому принципу - согласно строению и основным функциям опорно-двигательного аппарата человека. Это сделано для того, чтобы предоставить занимающимся определенную свободу выбора и самостоятельного составления комплекса в зависимости от цели занятия.

Помимо работы с комплексом на занятиях используются разнообразные

упражнения, которые способствуют развитию не только силы, но и всех основных двигательных качеств, которые помогают легко справляться с контрольными нормативами по общей физической подготовке большинству ребят.

Программа разработана с учетом общих принципов массово - оздоровительного направления атлетической гимнастики. Что характерно для массово - оздоровительного направления атлетической гимнастики?

1. Учащиеся в своих тренировочных занятиях в качестве модели используют отдельные черты системы подготовки в спортивном атлетизме, изменяемые с учетом возраста, уровня готовности, материальных условий занятий.
2. В занятии, помимо силовых упражнений, могут использоваться упражнения, связанные с развитием быстроты, ловкости, выносливости, гибкости на основе применения наиболее доступных и удобных средств.
3. Преследуя цель гармонического и пропорционального развития тела с умеренной гипертрофированностью мышц, занимающиеся могут использовать разнообразные методы развития мышц.
4. Занимающиеся массово - оздоровительной атлетической гимнастикой могут практически дети любого уровня подготовленности.

6. Ожидаемый результат

В результате подготовки в рамках программы «Атлетическая гимнастика» предполагается, что учащиеся должны укрепить состояние здоровья и повысить уровень общефизической подготовки средством атлетической гимнастики.

7. Формы оценки результативности

Оценка результатов, достигнутых учащимися при освоении программы, осуществляется способом выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке.

8. Технические средства реализации.

Для реализации данной программы необходимо наличие тренажерного зала.

Учебно-тематический план по программе «Атлетическая гимнастика»

1 год (144 часа)

№ темы	Название темы	Кол-во часов	
		теория	практика
Теория		4	
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм юношей	1	
2	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, первая помощь	2	
3	Правила безопасности на занятиях по ОФП	1	
Практика			140
4	Общая физическая подготовка		76
5	Специальная физическая подготовка		62
6	Контрольные испытания		2
ИТОГО (часов)			144

Содержание программы

1. Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения.

Круговые движения прямыми и согнутыми руками, рывки, повороты, наклоны, круговые движения туловищем, выпады, шпагаты, махи ногами.

2. Упражнения на развитие мышц груди.

Жим штанги (гантелей), лёжа на горизонтальной (наклонной) скамье. Жим штанги узким хватом, лёжа на скамье. Жим штанги, лёжа на скамье с уклоном. Отжимания от пола. Отжимания на брусьях. Жим гантелей лёжа на горизонтальной (наклонной) скамье. Разведение гантелей лёжа на горизонтальной (наклонной) скамье. Сведение рук на тренажёре «Баттерфляй». Сведение верхних блоков на тренажёре «Кроссовер», стоя в наклоне вперёд. Пуловеры: тяга гантели из-за головы лёжа, тяга штанги лёжа.

3. Упражнения на развитие мышц спины.

Подтягивание на перекладине хватом снизу. Подтягивание на специальной перекладине. Тяги верхнего блока перед собой (за шею). Тяги верхнего блока узким хватом. Тяги верхнего блока прямыми руками, стоя. Тяги нижнего блока (гребля). Тяги гантели одной рукой в наклоне с упором на скамейку. Тяги штанги, стоя в наклоне. «Мёртвые» тяги со штангой, ноги прямые. Мёртвые тяги со штангой в стиле сумо. Становые тяги со штангой. Поясничные прогибания. Вертикальные тяги. Шраги со штангой (гантелями).

4. Упражнения на развитие бицепсов рук.

Попеременные сгибания рук с гантелями. Концентрированное сгибание одной руки с гантелью сидя (локоть упирается в бедро). Сгибания рук с гантелями хватом «молоток». Сгибание одной руки с рукояткой нижнего блока. Сгибания рук с рукоятками нижних блоков (кроссовер). Сгибания рук с рукоятками верхних блоков на тренажёре «Кроссовер». Сгибание рук со штангой. Сгибание рук на тренажёре «Ларри Скотт». Сгибание рук на скамье «Ларри Скотт» со штангой, гантелями.

5. Упражнения на развитие трицепсов.

Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху (снизу), стоя лицом к тренажёру. Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху из-за головы, стоя спиной к тренажёру. Разгибание одной руки с рукояткой верхнего блока хватом сверху (снизу). Разгибание рук со штангой (гантелями) лёжа. Разгибание одной руки с гантелью из -за головы, стоя (сидя). Разгибание рук с одной гантелью (изогнутым грифом) из-за головы, стоя (сидя). Разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне. Отжимания на брусьях. Отжимания трицепсами спиной к скамье.

6. Упражнения на развитие дельтовидных мышц.

Жим штанги из-за головы, сидя. Жим штанги с груди, сидя (стоя). Жим гантелей, сидя (стоя, лёжа). Попеременный жим гантелей, сидя (стоя). Подъёмы гантелей в стороны в наклоне вперёд. Подъёмы гантелей в стороны, стоя. Подъёмы гантелей вперёд попеременно, стоя. Подъём гантели в сторону одной рукой, лёжа на боку. Подъём одной руки в сторону с нижнего блока, стоя. Подъём одной руки вперёд с нижнего блока, стоя. Перекрёстные махи руками назад с верхних блоков, стоя. Перекрёстные махи руками назад с нижних блоков в наклоне. Подъёмы рук вперёд с одной гантелью (штангой), стоя.

Сведение верхних блоков на тренажёре «Кроссовер», стоя. Плечевая передняя протяжка.

7. Упражнения на развитие мышц бедра.

Приседания с гантелями. Приседания со штангой на груди. Приседания со штангой на плечах. Широкие приседания со штангой на плечах. Наклонный жим ногами на тренажёре. Разгибание ног сидя на тренажёре. Сгибание ног сидя на тренажёре. Подъёмы торса «С добрым утром». Сведение ног сидя на тренажёре. Разведение ног сидя на тренажёре. Выпады со штангой на плечах. Выпады с гантелями. Махи ногой назад на полу. «Мостик» лёжа. Махи ногой в сторону, лёжа на боку. Становые тяги.

8. Упражнения на развитие икроножных мышц.

Подъёмы на носки, стоя со штангой на спине. Подъёмы на носки, стоя с гантелями в опущенных руках. Подъём на носок одной ноги, стоя. Разгибание голени, сидя со штангой на коленях.

9. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.

Подъёмы туловища на полу (у гимнастической стенки). Поднимание туловища, лёжа на «римском стуле». Сворачивание туловища на полу. Сворачивание туловища с голенью на скамье. Подъёмы туловища на наклонной скамье. Сворачивание туловища на тренажёре с верхним блоком. Подъём ног на наклонной скамье. Подъёмы коленей в упоре. Подъёмы коленей в виси. Развороты туловища с грифом, стоя (сидя). Боковые наклоны стоя. Боковые подъёмы туловища на «Римском стуле». Вращения туловища, стоя на тренажёре «Твист». Наклоны туловища вперёд, держа рукоять блока за головой, стоя (на коленях).

2. Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения на гимнастических снарядах тренажерах;

Упражнения с силовым акцентом с предметами и без предметов, упражнения на гибкость

-комплекс № 1-2 — сентябрь-ноябрь

-комплекс № 3-4 - декабрь — февраль

-комплекс № 5- 6 — март-май

Предполагаемый ниже комплексы на первый взгляд могут показаться совсем простыми. Между тем, подростки получают значительные нагрузки практически на все группы мышц. Не забывайте включать в занятия в качестве разминки бег, используя беговые дорожки, упражнения на велотренажере, прыжки на скакалке .

Комплекс 1.

Для мышц груди.

1.Отжимания от пола. Руки на ширине плеч. Упражнение можно усложнить,если положить ноги на стол.3x8.

Для широчайших мышц.

2.Подтягивания из вися лёжа на низкой перекладине.3x10.

Для дельтовидных мышц.

3.Стоя. Разведение рук стоя с гантелями.3x10.

Для бицепсов.

4.Стоя,ноги на ширине плеч. Сгибание рук с гантелями.3x10.

Для трицепсов.

5.Стоя,руки с гантелью согнуты в локтях за головой. Не меняя положения локтей,разгибать руки.3x8.

Для мышц спины.

6. Лёжа на гимнастическом ковре, руки за головой. одновременно поднимать корпус и прямые ноги максимально вверх. 3x8.

Для мышц ног.

7. Разгибание ног в тренажёре. 3x10.

8. Сгибание ног в тренажёре. 3x10.

9. Стоя. Подъём на носки. 3x12.

Для мышц брюшного пресса.

10. Лёжа на полу, руки за головой. ноги закреплены. Подъём туловища до касания колен грудью. 3x12.

11. Лёжа на полу, руки за головой или вытянуть вдоль туловища. Подъёмы прямых ног. 3x12.

Комплекс 2.

Для мышц спины.

1. Упор лёжа, руки шире плеч, ноги на гимнастической скамье. Отжимания. 3x8.

2. Отжимания на гимнастической скамье. Широкий хват. 3x8.

Для широчайших мышц.

3. Вертикальная тяга в тренажёре средним хватом. 3x10.

4. Горизонтальная тяга в тренажёре средним хватом. 3x10.

Для дельтовидных мышц.

5. Стоя на ширине плеч, разведение рук в стороны (с гантелями). 3x10.

Для бицепсов.

6. Сгибание рук в кроссовере. 3x10.

Для трицепсов.

7. Разгибание рук в кроссовере. 3x10.

Для мышц ног.

8. Разгибание ног в тренажёре. 3x15.

9. Сгибание ног в тренажёре. 3x15.

10. Жим ногами в тренажёре. 3x15.

Для мышц брюшного пресса.

11. Лёжа на полу, ноги слегка согнуты в колене, закреплены, руки за головой. Подъём туловища до касания колен грудью. 3x12.

12. лёжа на полу, руки за головой. Подъём прямых ног. 2x12.

Комплекс 3.

Для мышц груди.

1. Лёжа на горизонтальной скамье. Жим штанги от груди в тренажёре. 4x8.

2. Лёжа на горизонтальной скамье. Сведение гантелей. 4x8.

Для широчайших мышц.

3. Вертикальная тяга в тренажёре широким хватом. 4x8.

4. Стоя в наклоне. Тяга штанги к животу средним хватом. 4x8.

Для мышц ног.

5. Приседание со штангой на плечах в тренажёре. 5x6.

6. Стоя, штанга на плечах. Подъёмы на носки в тренажёре. 4x15. (Машина Смита).

Для мышц брюшного пресса.

7. Сгибание туловища на скамье для пресса. 4x20.

8. Подъём прямых ног в висе на брусках. 4x15.

Комплекс 4.

Для дельтовидных мышц.

1. Сидя на скамье с вертикальной спинкой. Жим штанги широким хватом в машине

Смита.4x8.

2.Стоя,тяга штанги к подбородку узким хватом.4x6.

Для бицепсов.

3.Стоя,сгибание рук средним хватом со штангой.4x8.

4.Сидя.Попеременное сгибание рук.4x8.

Для трицепсов.

5.Разгибание рук со штангой из-за головы.4x8.

6.Жим штанги узким хватом.4x8.

Для мышц брюшного пресса.

7.Сгибание туловища в тренажёре.4x20.

8.Лежа,руки за головой.Подъём прямых ног.4x20.

Комплекс 5.

Для мышц груди.

1.Жим штанги от груди средним хватом.5x8.

2.Лежа на скамье,гантель в руках,руки согнуты.Не разгибая рук опустить гантель за голову.4x8. (Пуловер).

Для широчайших мышц.

3.Стоя в наклоне.Тяга штанги к груди широким хватом.4x8.

Для мышц ног.

4.Разгибание ног в тренажёре.4x10.

5.Приседание в машине Смита.4x10.

Для бицепсов.

6.Сгибание рук на скамье Скотта.3x12.

7.Сгибание рук со штангой с параллельным хватом.3x12.

Для мышц брюшного пресса.

8.Сгибание туловища в тренажёре.3xМах.

9.Подъём прямых ног из положения в виси на брусьях.4xМах.

Комплекс 6.

Для широчайших мышц.

1.Подтягивания на перекладине широким хватом за голову.3xМах.

2.Стоя в наклоне тяга штанги к животу средним хватом.3x8.

Для мышц груди.

3.Жим штанги от груди на наклонной скамье.3x8. (В машине Смита).

4.Сведение рук из положения лёжа на наклонной скамье с гантелями.3x8.

Для дельтовидных мышц.

5.Сидя на скамье с вертикальной спинкой.Жим гантелями.3x8.

Для бицепсов.

6.Сгибание рук в тренажёре.3x8. (Скамья Скотта).

Для трицепсов.

7.Разгибание рук из-за головы со штангой.3x8.

Для мышц ног.

8.Приседания со штангой на плечах.4x6.

9.Стоя,подъём на носки в машине Смита.3x12.

Для мышц брюшного пресса.

10.Сгибание туловища в тренажёре.4xМах.

11.Подъём прямых ног из положения лёжа.3x12.

3. Контрольные испытания

Выполнение контрольных нормативов ((приложение 2)

Методические рекомендации по проведению занятий

Физические упражнения только тогда полезны, когда их выполняют с учетом возраста, пола, возможностей человека. Каждая мышца - это не только часть аппарата, обеспечивающего механическое перемещение тела человека, но и его активный орган, иннервируемый и кровоснабжаемый, прочно взаимосвязанный с другими органами и системами. При своей активной работе она вовлекает в соответствующую деятельность весь организм, способствуя этим передаче воздействий физических упражнений через двигательный аппарат на весь организм. В зависимости от того, какие мышцы более активно участвуют в выполнении того или иного упражнения, осуществляется и его определенное влияние на организм. Следовательно, каждое упражнение имеет вполне конкретный конечный эффект. И если он известен, то учитель и ученик могут при необходимости уточнить направленность воздействия того или иного упражнения.

Однако нельзя каким - то одним упражнением эффективно воздействовать одновременно на все органы и системы. Для оказания более значительного воздействия на организм применяются целые комплексы упражнений. Подбирая силовые упражнения для составления комплекса, следует руководствоваться наиболее важным:

во - первых, в нем обязательно должны быть упражнения для основных мышечных групп - для мышц шеи, плечевого пояса и рук, мышц спины, брюшного пресса, ног;

во - вторых, используя в занятии силовые упражнения, необходимо учитывать три режима мышечной деятельности:

- а) напряжение мышц без изменения их длины (статический, изометрический режим);
- б) сокращение мышц с уменьшением их длины;
- в) увеличение длины мышц (уступающий режим).

Обязательным компонентом занятий атлетической гимнастикой являются упражнения на гибкость. Они могут быть включены: в разминку как средство подготовки суставов к возрастающей нагрузке; в основную и заключительные части занятия как средство дополнительного развития и активного восстановления мышц между подходами к силовым заданиям.

Нельзя забывать и о развитии выносливости, в особенности силовой, в значительной степени определяющей работоспособность занимающегося. Если силовая выносливость будет расти по мере увеличения количества повторений собственно силовых упражнений, то улучшение так называемой общей выносливости будет происходить при использовании продолжительной работы умеренной мощности, включающей функционирование большей части мышц (бег). Освоение техники большого количества упражнений на тренажерах может в значительной степени обогатить содержание уроков, сделав их более интересными и увлекательными, предоставит возможность использовать в деле свою силу, гибкость и координацию.

Нагрузки во время занятий должны расти постепенно, почти незаметно, и тогда дети будут легко с ним справляться.

Некоторые упражнения возможно выполнять непосредственно на тренажерах, что может внести разнообразие в тренировочный процесс.

Перечень методического обеспечения к программе “Атлетическая гимнастика”

Инструкция по технике безопасности:

- по охране труда при работе в тренажерном зале

Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях:

- Литература.
- Памятки для учащихся
- Комплексы упражнений
- Контрольные нормативы по ОФП для разного возраста

Спортивный инвентарь:

- кардиотренажёры (степ-тренажёры, велотренажёры, беговые дорожки)
- блочные тренажёры на все группы мышц
- тренировочные штанги с набором блинов
- гантельный ряд
- гимнастические палки
- гимнастические скамейки
- гимнастические коврики

Список литературы:

Для педагогов и учащихся:

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физического культуры» - М, 2002.
2. Дубровский В.И., «Спортивная физиология» - М, 2005.
3. Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» - М, 2006.
4. Курьсь В.Н. «Основы силовой подготовки юношей - М. 2004.
5. Вельский И.В. «Системы эффективной тренировки» - Минск, 2006.
6. Симон К. «Упражнения для мускулатуры, основы тренировочного процесса» - М. 2007.
7. Хейденштан О. «Бодибилдинг для начинающих» - М. 2007.
8. Делаваье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин - Рипол Классик, 2006.
9. Андреев В.Н. Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика. – М., ФиС, 2005.
10. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: армрестлинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг. - "Издатель А.А. Згировский", 2006.
11. Турчинские В. и И. «Фитнес. Мужской и женский взгляд.» - СПб, 2011.
12. Серия книг Курта Брунгарта — Минск, 2007.
13. Стоппани Д. Мышцы и сила. Большая энциклопедия — М., 2010.
14. Мурзин Д. Библия бодибилдинга — М., 2011.
15. Смирнов Д. Фитнес для умных — М., 2011.
16. Кэмпбелл А. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин — Минск, 2011.
17. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека - Ростов н/Д, 2009.
18. Баршай В.М. Гимнастика - Ростов н/Д, 2009.
19. Бадилин О.В. Физическая культура. Организационно-методическое обеспечение занятий физической культурой детей 11-15 лет в условиях санаторно-оздоровительного образовательного учреждения. - Нижний Новгород: НГЦ, 2006. – 183 с.

Приложение 2.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (14-15 лет).

№	Нормативы	Уровень		XII		V
1	Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	3		12		14
		4		20		22
		5		22		24
2	Поднимание туловища (раз/30 сек.)	3		16		20
		4		18		22
		5		20		24
3	Подтягивание на перекладине (раз)	3		6		8
		4		8		11
		5		10		12

**Контрольные нормативы
по общей физической подготовке (16-17 лет)**

№	Нормативы	Уровень		XII		V
1	Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	3		17		19
		4		22		24
		5		27		29
2	Поднимание туловища (раз/30 сек.)	3		18		22
		4		20		24
		5		22		26
3	Подтягивание на перекладине (раз)	3		8		10
		4		10		12
		5		12		15