****

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная спортивно оздоровительная программа с населением различного возраста по общей физической подготовке имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;

- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)

**-** Приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 N 999
"Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации"

- приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ» (от 19.03.2015 г № 535)

**Цель программы** — создание условий для массового привлечения детей, подростков и взрослого населения к занятиям физической культурой в спортивно-оздоровительных группах, оказание помощи в спортивной ориентации.

**Задачи программы:**

1.  Привлечение максимально возможного количества детей, подростков и взрослого населения к систематическим занятиям.

2.  Утверждение здорового образа жизни.

3.  Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4.  Овладение основами различных видов спорта.

5. Организация системы организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определённом виде спорта*.*

Программа предназначена для детей и взрослых желающих освоить навыки общей физической подготовки и основ различных видов спорта, независимо от пола и уровня физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Минимальный возраст для зачисления на первый этап обучения – 6 лет, максимальный – не ограничен.

**Условия приема на прохождение спортивно оздоровительной программы с населением различного возраста по общей физической подготовке МБУ СП СШ г. Славгорода:**

Для приема на первый этап обучения (СОГ-1) необходимо в установленный срок предоставить :
- заявление от родителей (законных представителей) или гражданина достигшего совершеннолетия о зачислении в МБУ СП СШ г. Славгорода на прохождение спортивно оздоровительной программы с населением различного возраста по общей физической подготовке.
- копия свидетельства о рождении, паспорта.

Минимальная наполняемость, для открытия учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки по ОФП, согласно приказа Минспорта РФ № 1125 – 10 человек. Оптимальная наполняемость для занятий в спортивных залах и открытых площадках-16-20 человек, для занятиях в тренажёрном зале 10-15 человек. Максимальное количество обучающихся – 30 человек.

**Основные формы и методы.**

Основной формой является тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

-групповые практические занятия;

-индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;

-лекции и беседы;

-просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;

-участие в соревнованиях различного ранга.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Срок реализации программы бессрочно, не более 46 недель в условиях СШ. Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 6 часов в неделю: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. При нагрузке 4 часа в неделю: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Годовая нагрузка – не более 276 часов.

**Планируемый результат освоения программы:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

- повышенный уровень освоения основ техники легкой атлетики;

- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

- переход со спортивно оздоровительной программы на программу спортивной подготовки.

- выполнение разрядных нормативов, присвоение судейских категорий.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей.

Условия перевода на следующий год:

1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП предусмотренных программой.

2. Сохранность контингента группы.

**Содержание программы**

Целью  программы является осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, подростков и взрослого населения направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение занимающихся к систематическим занятиям, участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
3. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений различных видов спорта;
4. Воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств;
5. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
6. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий по видам спорта культивируемых в спортивной школе г. Славгорода.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

* систематическое проведение практических и теоретических занятий;
* обязательное выполнение плана занятий, контрольных нормативов;
* участие в соревнованиях;
* осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
* прохождение судейской практики;

привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;

* чёткую организацию тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
* привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе излагается только новый материал. Выдаваемый материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа составлена с учетом того, что ведущая тенденция многолетней подготовки:

- «прохождение курса подготовки» - и что конечная цель многолетнего процесса в СШ - это подготовка квалифицированных спортсменов. Этот принцип положен в основу программы, как в плане
программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

**2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Примерный тематический план составлен на 46 недель в условиях СШ.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки | Этап подготовки. |
| СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 | СОГ-4 | СОГ-5 |
| Теоретическая подготовка- комплектование группы\* | 40 | 30 | 30 | 20 | 20 |
| Общая физическая подготовка | 146 | 146 | 100 | 80 | 70 |
| Специальная физическая подготовка | 70 | 75 | 75 | 75 | 70 |
| Избранный вид спорта:- техника, тактика-соревнования-судейская практика\*\* | 10 | 15 | 61 | 91 | 106 |
| Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контрольные испытания | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **Всего:** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** |

\* для детей первого года обучения.

\*\* для обучающихся с 16 лет и старше.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Теоретическая подготовка занимающихся включает в себя следующие темы:**

**Физическая культура и спорт в России, области.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по видам спорта.

**Состояние и развитие олимпийских и не олимпийских видов спорта.**

История развития видов спорта в нашей стране. Достижения России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд на соревнованиях.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

**Влияние физических упражнений на организм человека.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

**Основы техники и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники. Анализ техники изучаемых приёмов. Методические приёмы и средства обучения. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей.

**Спортивные соревнования, правила соревнований.**

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований на первенство города, школы. Правила соревнований. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Судьи и судейские категории.

**Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм.

 **Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки СОГ-1,2**

*Строевые упражнения:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

 *Ходьба:* обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

 *Прыжки:* в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

*Гимнастические упражнения без предметов*: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

*Упражнения на гимнастических снарядах:* на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, эстафеты с применением силовых упражнений.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

*Упражнения в тренажёрах:* Изучение техники выполнения упражнений в различных силовых тренажёрах.

*Силовые упражнения со свободными весами:* Упражнения со штангами, блинами, гантелями, гирями и т.д.

**Специальная физическая подготовка.**

 *Беговые упражнения:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость.

*Силовые упражнения:* упражнения для развития силы мышц всего организма; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим и тяжёлоатлетическими снарядами и др.

*Имитационные упражнения:* имитация элементов техники выполнения упражнений.

**СОГ 3-5.**

*Задачами* этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;

- гармоничное физическое развитие;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;

- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;

- обучение основам техники в дисциплинах пауэрлифтинга, легкой атлетики, ,футбола, баскетбола и др. ;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение теоретических знаний;

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,

- развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости;

- совершенствование техники;

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;

- развитие общей выносливости;

- совершенствование техники выполнения силовых упражнений.

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

**Классификация тренировочных заданий**

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации тренировочного занятия. Исходя из этого, тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

1. обучающие;
2. комплексы, развивающие физические качества;
3. игры, развивающие физические качества;
4. специальные, состоящие из средств силовой и беговой подготовки.

**Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

*Меры безопасности и предупреждения травматизма.*В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

- К занятиям допускаются обучающиеся СШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; - При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;

- При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: Травмы при выполнении упражнения без страховки; при выполнении упражнения без команды; снаряжении снаряда; использовании снаряда без его предварительного осмотра; падении на скользком грунте или твердом покрытии; травмы при нахождении в зоне броска ; выполнение упражнений без разминки; - При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру; - Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ: - Надеть спортивный костюм не и спортивную обувь на нескользкой подошве; проверить отсутствие в песке посторонних предметов; - Провести разминку;

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

- Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку; - Не производить упражнение без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

-Выполнять страховку и самостраховку.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ: - При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. - При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ : - Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь; - Снять спортивный костюм и спортивную обувь; - Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Принципы спортивной тренировки**

-Возрастная адекватность спортивной деятельности;

-Единство общей и специальной подготовки;

-Непрерывность тренировочного процесса;

-Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

-Цикличность тренировочного процесса;

**Средства спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

* общеподготовительные упражнения;
* специально подготовительные упражнения;
* избранные соревновательные упражнения.

**Методы спортивной тренировки**

* Общепедагогические:

 словесные (беседа, рассказ, объяснение); o наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

* Практические:

 метод строго регламентированного упражнения:

* метод направленный на освоение спортивной техники;
* метод направленный на воспитание физических качеств.
* игровой метод;

 - соревновательный метод.

**Методические рекомендации по организации и проведению**

**тренировки**

 Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

* 1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно- двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
	2. Обучение основам техники плавания;
	3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой;

4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

**Структура занятия** Тренировочное занятиестроится по типу, типовой структуры занятий.

*Подготовительная часть.*Данная часть тренировочного занятиявводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть****.*** Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

**Материально- техническое обеспечение:**

Для проведения тренировочных занятий по ОФП на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

·         Спортивный зал, тренажёрный зал;

·         Методические материалы, рекомендации;

·         Баскетбольные мячи, фитбольные мячи, футбольные мячи и т.д.

·         Скакалки, тренажёры, грифы, блины, гантели, фишки и т.д.

·         Компрессор для накачивания мячей;

·         Стойки, разметочные фишки и конусы;

·         Гимнастические маты;

·         Видеоматериалы;

·         Планшет магнитный;

·         Секундомер, свисток;

**Контрольно-переводные нормативы и условия для перевода на следующий год обучения.**

Для перевода обучающихся из СОГ-1 в СОГ-2 необходимо:

- сохранность контингента не менее 70 %

Для перевода обучающихся начиная со второго года обучения необходимо:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний | Нормативы |
| ОФП |
| 1 | Челночный бег 3х10 | СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 2 | Подтягивание на перекладине | СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 3 | Бег 1 км | СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 4 | Бег 2 км |
| 5 | Бег 3 км |
| 6 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. | СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 8 | Прыжок в длину с места | СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний | Нормативы |
| **СФП** |
| Этап обучения | СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 | СОГ-4 | СОГ-5 |
|  | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
| 9 | Участие в соревнованиях. | - | Не менее 1 | Не менее 1 | Не менее 1 | Не менее 1 | Не менее 2 | Не менее 2 | Не менее 2 | Не менее 2 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

<http://www.minsport.gov.ru/>

<http://www.altaisport.ru/>

1. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
3. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
5. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987
7. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г
8. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
9. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.Суслов Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000 г
10. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г
11. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
12. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
13. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
15. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
16. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
17. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
18. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
19. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
20. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
21. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003
22. В.Л. Муравьёв пауэрлифтинг путь к силе - учебник
23. Б.И. Шейко - Пауэрлифтинг от новичка до мастера учебник, 2013