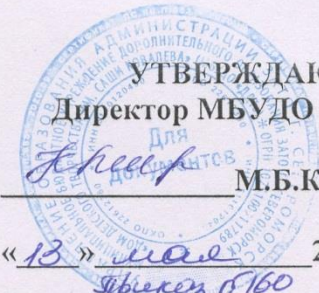


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЗАТО г. Североморск «Дом детского творчества им. Саши Ковалева»

Программа принята
методическим советом
МБУДО «ДТ»
Протокол №3
«21» апреля 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДТ»

М.Б.Клыкова
«13» мая 2025г.
Фрикез 1760

Дополнительная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности

«Атлетическая подготовка»

Срок реализации 3 года
для учащихся 10 - 18 лет

Автор:

педагог
дополнительного образования

**Тарасенко
Юрий Константинович**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 45 b6 9c 04 7e 17 78 da 5c 98 97 9c e2 af 10 c1
Владелец: Клыкова Марина Байраковна
Действителен: с 28.04.2025 до 22.07.2026

г. Североморск
2025

Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая подготовка» основывается на базе данных по общей физической подготовке учащихся среднего и старшего школьного возраста и направлена на приобретение новых дополнительных знаний о человеческом организме, а также физическом совершенствовании учащегося. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Распоряжением Правительства Мурманской области от 03.07.2019 № 157-РП «О концепции внедрения целевой модели региональной системы дополнительного образования учащихся в Мурманской области», Постановлением администрации ЗАТО г. Североморск № 556 от 01.04.2020 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в ЗАТО г. Североморск».

Программа рассчитана на 3 года обучения для учащихся 10-18 лет.

1 год обучения – (2 раза в неделю по 2 часа) x 36 недель =144 часов (для учащихся 10-12 лет) или (3 раза в неделю по 2 часа) x 36 недель =216 час (для учащихся 13-15 лет);

2 -3 года обучения – (3 раза в неделю по 2 часа) x 36 недель =216 часа (для учащихся 16-18 лет);

Ведущая идея программы: занятия спортом призваны способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностей.

Цель программы - пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития средствами атлетической гимнастики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья.

2. Формирование навыков здорового образа жизни.
3. Привлечение учащихся к регулярным занятиям спортом.
4. Повышение спортивного мастерства, выполнение разрядных норм.
5. Воспитание гармонично развитой личности, способной адаптироваться в современной жизни.
6. Подготовка к сдаче норм ГТО.

На первый год обучения принимаются все желающие заниматься атлетической гимнастикой и имеющие медицинский допуск к данному виду спорта.

На первом в первый год обучения месте стоит ознакомление и освоение техникой правильного выполнения всех упражнений со штангой, гантелями и тренажёрах для мышц рук, ног, туловища с отягощением веса от максимального 40-50%.

По окончании первого года обучения учащиеся ***должны продемонстрировать*** технику всех изученных упражнений для мышц рук, ног, туловища, а также соревновательных упражнений силового троеборья:

- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги лёжа;
- тяга штанги с 50% отягощением от максимального веса.

Должны знать и соблюдать:

- режим дня;
- режим питания для набора мышечной массы;
- знать о пагубном влиянии курения, употребления алкоголя и наркотиков на организм спортсмена;
- технику безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Сдавать контрольно-переводные нормативы по физической подготовке:

- отжимания от пола;
- прыжок с места в длину;
- сгибание туловища лёжа на спине за 30 секунд;
- подтягивания на перекладине.

На второй год занятий переводятся учащиеся, сдавшие контрольно-переводные нормативы по физической подготовке.

Начинается учебный год с проверки заданий, полученных на летний период и постановки учебных задач на новый учебный год.

Повышается объём и интенсивность тренировок. Изучаются правила соревнований по пауэрлифтингу и условия выполнения разрядных норм.

Большое внимание уделяется технике безопасности и страховке. Все упражнения со снарядами выполняются в присутствии одного страхующего.

Выполняются комплексы упражнений с весом отягощения 60-70% от максимального с интервалом отдыха 2-3 минуты. Наиболее подготовленные учащиеся принимают участие в городских соревнованиях по пауэрлифтингу и выполняют юношеские разряды.

По окончании второго года обучения учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы:

- отжимания от пола;
- подтягивание на перекладине в висе;
- прыжок в длину с места;
- сгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.

Должны знать:

- технику выполнения упражнений;
- страховку и самостраховку;
- правила соревнований и условия выполнения разрядных норм;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировки;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Должны уметь:

- правильно выполнять упражнения на все группы мышц со штангой, гантелями и на тренажёрах;
- правильно выполнять упражнения пауэрлифтинга с весом 60-70% от максимального;
- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги лёжа на горизонтальной скамье;
- тяга штанги.

На третий год занятий переводятся учащиеся, сдавшие контрольно-переводные нормативы.

Проверяются задания, полученные на летний период. На третьем году обучения большое внимание уделяется технике безопасности, страховке и самостраховке, так как растут тренировочные веса. Обязательным условием, во время выполнения упражнений со штангой, гантелями, присутствие двух страхующих, так как тренировочные веса поднимаются до 80-90% от максимального. Изучаются основы спортивного питания, зоны интенсивности работы, навыки сохранения спортивной формы, влияние анаболических стероидов на организм спортсмена. Осваиваются тренировочные нагрузки в зонах работы

субмаксимальной и большой интенсивности. Участие в соревнованиях городского и областного масштаба. Выполнение разрядных нормативов.

По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях атлетизмом;
- страховку и самостраховку;
- правила соревнований и условия выполнения разрядных норм;
- основы спортивного питания и сгонки веса перед соревнованиями;
- требования к спортивной экипировке и пользование её на соревнованиях.

Должны уметь:

- составить программу спортивной тренировки для разных групп мышц;
- продемонстрировать правильную технику выполнения соревновательных упражнений с максимальными и субмаксимальными весами;

Выполнять:

- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги на горизонтальной скамье;
- тяга штанги;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП:
 - отжимания от пола;
 - прыжок с места в длину;
 - сгибание туловища лёжа на спине за 30 секунд;
 - подтягивание на перекладине.

Демонстрировать технику выполнения упражнений на все группы мышц со штангой, гантелями и на тренажёрах.

По окончании третьего года обучения учащиеся, желающие заниматься далее, переходят в детские спортивные школы.

Общий учебно-тематический план

№	Содержание	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
I	Вводное занятия	2(2)	2	2
II	Теория и методика физического воспитания	10(10)	10	10
III	Общая и специальная физической подготовка	52(70)	70	35
IV	Атлетическая гимнастика	78(132)	132	167
V	Итоговое занятие	2(2)	2	2
Всего часов		144(216)	216	216

() – время работы групп с нагрузкой 6 часов в неделю (для учащихся 13-18 лет)

Учебно - тематический план 1 года обучения

№	Тема занятий	Всего	Теория	Практика
I	Вводное занятие	2(2)	2(2)	-
II	Теория и методика физической культуры и спорта	10(10)	10(10)	-
III	Общая и специальная физическая подготовка	52(70)	-	52(35)
IV	Атлетическая гимнастика	78(132)	-	78(167)
V	Итоговое занятие	2		2(2)
Итого		144(216)	12(12)	132(204)

() – время работы групп с нагрузкой 6 часов в неделю (для учащихся 13-18 лет)

Содержание курса 1 года обучения

I. Вводное занятие – 2 часа.

- Ознакомление с группой.
- Запись личных данных.
- Ознакомление с залом.
- Расписание занятий.
- Правила поведения и требования к учащимся в учреждении дополнительного образования.
- План и содержание работы на год.

II. Теория и методика физической культуры и спорта – 10 часов.

1. История развития атлетической гимнастики – 2 часа.

- Первые атлетические клубы в дореволюционной России.
- Современная система Джо Вайдера и пауэрлифтинга.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе – 1 часа.

- Здоровье человека.
- Производительность труда.

3. Строение и функции организма человека – 2 часа.

- Анатомия человека.

4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни – 2 часа.

5. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой – 2 часа.

- Проверка исправности всех тренажеров.
- Правила поведения в спортивном зале.

6. Страховка и самостраховка - 1 часа.

- Правила страховки и самостраховки.

III. Общая и специальная физическая подготовка – 52 (70) часов.

1. Разминка, упражнения на растягивание мышц и гибкость – 10(15) часов.

2. Развитие основных физических качеств – 32(40) часов.

- Подтягивания на перекладине.
- Отжимания в упоре от пола.
- Подъём ног в висе на перекладине.

3. Укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности – 10(15) часов.

- Правильная техника выполнения упражнений.
- Соответствие тренировочного веса возрасту и степени подготовленности.

IV. Атлетическая гимнастика – 78 (132) часов.

1. Овладение основами техники выполнения упражнений для всех групп мышц – 40 (15) часов.

- Техника выполнения упражнений со снарядами для всех групп мышц.

2. Повышение уровня функциональной подготовленности – 18(40) часов.

- Комплекс упражнений для повышения уровня функциональной подготовленности.

3. Освоение тренировочных нагрузок в соответствии возрасту и уровню подготовленности – 20(40) часов.

- Комплекс силовых упражнений со снарядами с отягощением 40-50% от максимума с отдыхом 2-3 минуты.

V. Итоговое занятие – 2 часа.

- Задание на лето.
- Сдача контрольных нормативов.
- Подтягивание, прыжки в длину с места.
- Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Комплексы упражнений:

Упражнения для мышц ног:

1. Приседания со штангой на плечах 3-4 подхода по 10 раз.
2. В положении сидя разгибание ног на тренажёре 3-4 подхода по 10 раз.
3. В положении лёжа сгибание ног на тренажёре 3-4 подхода по 10 раз.
4. Подъём на носках со штангой на плечах 4-5 подходов по 20 раз.

Упражнения для мышц рук:

1. В положении лёжа жим штанги 3-4 подхода по 10 раз
2. В положении лёжа разводка гантелей на горизонтальной скамье 3-4 подхода по 10 раз.

3. В положении стоя подъём штанги на «бицепс» 3-4 подхода по 10 раз.
4. В положении лёжа «французский жим» 3-4 подхода по 10 раз.
5. В положении сидя жим гантелей от плеча вверх 3-4 подхода по 10 раз.
6. В положении сидя руки на ногах, сгибание кистей 3-4 подхода по 20 раз.

Упражнения для мышц тела:

1. Тяга штанги «классическая» 3-4 подхода по 10 раз.
2. В положении стоя в наклоне «тяга штанги к животу» 3-4 подхода по 10 раз.
3. В положении сидя тяга верхнего блока за шею 3-4 подхода по 10 раз.
4. В положении сидя тяга нижнего блока к животу 3-4 подхода по 10 раз.
5. В положении стоя с гантелями в руках наклоны в стороны 3-4 подхода по 50 раз.
6. В положении лёжа подъём ног 3-4 подхода по 50 раз.
7. В положении лёжа подъём туловища 3-4 подхода по 50 раз.

По окончании первого года занятий учащийся:

должен знать:

- правила пожарной безопасности;
- техника безопасности при занятиях атлетизмом;
- страховку и самостраховку;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- анатомическое строение человека;
- оборудование мест занятий и инвентарь;

должен уметь:

- правильно выполнять упражнения на все группы мышц со штангой и гантелями и на тренажёрах.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
I	Вводное занятие	2	2	-
II	Теория и методика физической культуры и спорта	10	10	-
III	Общая и специальная физическая подготовка	70	-	70
IV	Атлетическая гимнастика	132	-	132
V	Итоговое занятие	2	-	2
Итого		216	12	204

Содержание курса 2 года обучения

I. Вводное занятие - 2 часа.

- Ознакомление с группой.
- Запись личных данных.
- Расписание занятий.
- Ознакомление с планом работы на год.
- Проверка заданий на летний период.

II. Теория и методика физической культуры и спорта - 10 часов.

1. Основы спортивной подготовки тренировочного процесса – 2 часа.

- Годовой план тренировок и соревнований.
- Месячный план тренировок.
- Объём и интенсивность тренировок.

2. Правила соревнований и условия выполнения разрядных норм – 2 часа.

- Правила соревнований по силовому троеборью – пауэрлифтингу.
- Техника выполнения упражнений и результат в каждом отдельном движении.

3. Антидопинговые правила – 2 часа.

4. Гигиенические знания, умения и навыки 1 час.

- Режим дня, режим питания и отдыха.

5. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке -1 час.

- Оборудование и инвентарь должны быть проверены.
- Составлены акты об их исправности.

6. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой – 2 часа.

- Проверка исправности всех тренажеров.
- Правила поведения в спортивном зале.
- Страховка и самостраховка.
- Упражнения со снарядами выполняются в присутствии одного страхующего.

III. Общая и специальная физическая подготовка – 70 часов.

1. Освоение комплексов физических упражнений -20 часов.

- Подготовительные комплексы упражнений для освоения техники силового троеборья

2. Развитие основных физических качеств (силы, силовой выносливости) – 30 часов.

- Комплексы упражнений для развития силы и силовой выносливости.

3. Укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности – 20 часов.

- Комплексы упражнений для повышения уровня работоспособности.

IV. Атлетическая гимнастика – 132 часов.

1. Совершенствование техники выполнения упражнений для всех групп мышц – 32 часов.

- Комплекс упражнений повышенной сложности и с более высокими тренировочными весами.

2. Дальнейшее повышение уровня функциональной подготовленности – 44 часа.

- Комплекс упражнений с интервалом отдыха 30-40 секунд.

3.Повышение тренировочных нагрузок в соответствии возрасту и уровню подготовленности – 56 часов.

- Комплекс упражнений с увеличением веса отягощений до 60-70% от максимума с интервалом отдыха 2-3 минуты.

V. Итоговое занятие – 2 часа.

Задание на лето. Сдача переводных нормативов:

- Подтягивание на перекладине в висе.

- Прыжок в длину с места.

- Сгибание туловища из положения лежа за 30 секунд.

Комплексы упражнений:

Упражнения для мышц ног:

1.Приседания со штангой на плечах 5-6 подъёмов по 8-10 раз 60% от максимума.

2. Сидя разгибание ног на тренажёре 5-6 подъёмов по 8-10 раз.

3. Лёжа сгибание ног на тренажёре 5-6 подъёмов по 8-10 раз.

4. Выпады ногами вперёд со штангой на плечах 5-6 подъёмов по 8-10 раз.

5. Подъём на носках со штангой на плечах 5-6 подъёмов по 20 раз.

Упражнения для мышц рук:

1. Лёжа жим штанги 5-6 подъёмов по 8-10 раз 60% от максимума.

2. Лёжа разводка гантелей на горизонтальной скамье 5-6 подъёмов по 8-10 раз.

3. Стоя подъём штанги на «бицепс» 5-6 подъёмов по 8-10 раз.

4. Сидя на лавке «Скотта» сгибание руки 5-6 подходов по 8-10 раз.

5. Лёжа «французский жим» 5-6 подходов по 8-10 раз.

6. Сидя жим гантели из-за головы 5-6 подходов по 8-10 раз.

7. Стоя жим штанги вверх 5-6 подходов по 8-10 раз.

8. Сидя сгибание кистей со штангой 5-6 подходов по 8-20 раз.

Упражнения для мышц тела:

1. Тяга штанги классическая 5-6 подходов по 8-10 раз.

2. Стоя в наклоне тяга штанги к животу 5-6 подходов по 8-10 раз.

3. Тяга верхнего блока к груди 5-6 подходов по 8-10 раз.

4. Сидя тяга нижнего блока к животу 5-6 подходов по 8-10 раз.
5. Стоя со штангой на плечах вращение вправо-влево 5 подходов по 50 раз.
6. Лёжа подъём ног 5 подходов по 20 раз.
7. Лёжа подъём туловища 5 подходов по 20 раз.

По окончании 2 года обучения учащийся:

должен знать:

- технику упражнений, страховку и самостраховку;
- правила соревнований и условия выполнения разрядных норм;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

должен уметь:

правильно выполнять:

- упражнения на все группы мышц со штангой, гантелями и на тренажёрах;
- упражнения пауэрлифтинга весом 60% от максимума;
- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги лёжа на горизонтальной скамье;
- тяга штанги.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
I	Вводное занятие	2	2	
II	Теория и методика физической культуры и спорта	10	10	-
III	Общая и специальная физическая подготовка	35	-	35
IV	Атлетическая гимнастика	167	-	167
V	Итоговое занятие	2	-	2
Итого:		216	12	204

Содержание курса 3 года обучения

I. Вводное занятие – 2 часа.

- запись личных данных;
- расписание занятий;
- план соревнований на год;
- план тренировочных занятий на год;

-проверка заданий на летний период;

II. Теория и методика физической культуры и спорта – 10 часов.

1. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой – 2 часа.

- Проверка исправности всех тренажеров.
- Правила поведения в спортивном зале.

2. Страховка и самостраховка - 1 час.

- Упражнения со снарядами выполняются в присутствии двух страхующих.

3. Основы спортивного питания – 2 часа.

- Белки углеводы – основа спортивного питания.

4. Зоны интенсивной работы - 1 часа.

Зона	Вес в % от максимума	Число повторов
Максимальная	100%	1
Субмаксимальная	90%	2-3
Большая	80%	4-5
Умеренная	70%	5-8
Малая	50%	15-20

5. Навыки сохранения спортивной формы -2 часа.

- Комплекс упражнений в летний период.

6. Анаболические стероиды – 2 часа.

- Влияние анаболических стероидов на организм спортсмена.

III. Общая и специальная физическая подготовка - 35 часов.

1. Освоение комплексов упражнений повышенной сложности – 10 часов.

- Комплекс упражнений с коротким отдыхом (супер сет).

2. Развитие физического качества - сила – 15 часов.

- Комплекс упражнений с большим весом.

3. Максимальное повышение уровня функциональной подготовленности- 10 часов.

- Комплекс упражнений для достижения «пика» спортивной формы.

IV. Атлетическая гимнастика – 167 часов.

1. Соревновательные упражнения– 50 часов.

- Присед, жим, тяга.

2. Тренировочные нагрузки – 66 часов.

- Упражнения выполняются в зонах «субмаксимальной и большой интенсивности работы».

3. Подготовка к выполнению нормативов в силовом троеборье - 51 час.

- Психологическая, тактическая, моральная, волевая подготовка.

V. Итоговое занятие – 2 часа.

- Задание на лето.

- Соревнования по пауэрлифтингу.

Комплекс упражнений:

Упражнения для мышц ног:

1. Приседания со штангой на плечах 8 подходов по 5-6 раз 70-80% от максимума.
2. Сидя разгибание ног на тренажёре 8 подходов по 5-6 раз.
3. Лёжа сгибание ног на тренажёре 8 подходов по 5-6 раз.
4. Выпады ногами вперёд со штангой на плечах 8 подходов по 5-6 раз.
5. Подъём на носках со штангой на плечах 8 подходов по 20 раз.

Упражнения для мышц рук:

1. Лёжа жим штанги 8 подходов по 5-6 раз 70-80% от максимума.
2. Лёжа разводка гантелей на горизонтальной скамье 8 подходов по 5-6 раз.
3. Стоя подъём штанги на «бицепс» 8 подходов по 5-6 раз.
4. Сидя на лавке «Скотта» сгибание руки 8 подходов по 5-6 раз.
5. Стоя «французский жим» 8 подходов по 5-6 раз.
6. Стоя тяга верхнего блока 8 подходов по 5-6 раз.
7. Стоя жим гантелей вверх 8 подходов по 5-6 раз.
8. Стоя подъём гантелей вперёд попеременно 8 подходов по 5-6 раз каждой рукой.
9. Сидя сгибание кистей со штангой 8 подходов по 20 раз.

Упражнения для мышц тела:

1. Тяга штанги классическая 8 подходов по 5-6 раз 70-80% от максимума.
2. Стоя в наклоне тяга штанги к животу 8 подходов по 5-6 раз.
3. Тяга верхнего блока за шею 8 подходов по 5-6 раз.
4. Сидя тяга нижнего блока к животу 8 подходов по 5-6 раз.
5. Стоя со штангой на плечах наклоны вправо-влево 8 подходов по 5-6 раз.
6. Лёжа подъём ног 6 подходов по 30 раз.
7. Лёжа подъём туловища с блином на грудь 6 подходов по 30 раз.

По окончании 3 года обучения учащиеся:

должны знать:

- технику безопасности при занятиях атлетизмом;
- страховку и самостраховку;
- правила соревнований и условия выполнения разрядных нормативов;
- требования к спортивной экипировке и пользование ею на соревнования;

- основы спортивного питания и сгонки веса перед соревнованиями.

должны уметь:

- составить программу спортивной тренировки для разных групп мышц;
- продемонстрировать правильную технику выполнения соревновательных упражнений с максимальными и субмаксимальным весом;
- выполнять:
 - приседания со штангой на плечах;
 - жим штанги лёжа на горизонтальной скамье;
 - тяга штанги.

4. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Демонстрация техники выполнения упражнений на все группы мышц со штангой, гантелями и на тренажёрах.

Календарно-тематический I план года обучения (144 часа)

содержание	Ч ас ы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
I.Вводное занятие	2	1	1																																		
II.Теория и методика Физкультуры и спорта	10			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1															
1.Техника безопасности	1	+	+	+																																	
2.Форма одежды и обувь	1	+	+	+	+																																
3.Строение организма	3					+	+	+	+	+																											
4.Режим дня	3										+	+	+	+																							
5.Профилактика заболеваний	2														+	+	+	+																			
III.Общая и спец/подготовка	52	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
I.ОРУ	8	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.Упр. на гибкость и растяжение	8	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.Игры и	10		+			+			+			+			+			+			+			+		+			+			+			+		

[illegible]

[illegible]

Календарно-тематический план I года обучения (216 часов)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Календарно-тематический план II года обучения (216 часов)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Календарно-тематический план III года обучения (216 часов)

[illegible]

[illegible]

4.Пресс, трапедия	25	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
5.Дельта, предплечь	25	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
6.Морально-воле вая подготовк	8	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										+	+	+	+	+	+	+	+	+		
7.психологи ческая подготовка	8	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8.Соревнова тельная подготовка	8	п	о		п	л	а	н	у		с	о	р	е	в	н	о	в	а	н	и	й														
9. Врачеб ный медконтрол ь	8	+	+	+	+															+	+	+	+													
10. Инструктор ская и судейская практика	6																		+	+	+	+	+							+	+	+	+	+		
11. Сдача контрольны х нормативов	4																																	+	+	
V.Итоговое занятие	2																																	1	1	
Итого часов	216	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП (мальчики 10-12 лет)

№	Контрольное упражнение	Результаты по годам обучения		
		1 год	2 год	3 год

	и единица измерения	удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Отжимание от пола	13 раз	17 раз	20 раз	18 раз	22 раз	25 раз	23 раз	25 раз	27 раз
2	Прыжок с места в длину	150 см	160 см	170 см	160 см	170 см	180 см	170 см	180 см	190 см
3	Сгибание туловища лёжа на спине (за 30 сек)	18 раз	21 раз	23 раз	19 раз	22 раз	25 раз	21 раз	25 раз	27 раз
4	Подтягивание	1 раз	2 раза	4 раза	1 раз	3 раза	5 раз	3 раза	5 раз	7 раз

Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП (мальчики 13-15 лет)

№	Контрольное упражнение и единица измерения	Результаты по годам обучения								
		1 год			2 год			3 год		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Отжимание от пола	14 раз	19 раз	23 раз	19 раз	23 раз	27 раз	24 раз	27 раз	30 раз
2	Прыжок с места в длину	160 см	170 см	180 см	170 см	180 см	190 см	180 см	190 см	200 см
3	Сгибание туловища лёжа на спине (за 30 сек)	19 раз	22 раз	24 раз	20 раз	24 раз	26 раз	22 раз	26 раз	28 раз
4	Подтягивание	1 раз	3 раз	5 раз	2 раз	4 раз	6 раз	4 раз	6 раз	8 раз

Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП (мальчики 16-18 лет)

№	Контрольное упражнение и единица измерения	Результаты по годам обучения								
		1 год			2 год			3 год		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Отжимание от пола	15 раз	20 раз	25 раз	20 раз	25 раз	30 раз	25 раз	30 раз	35 раз

2	Прыжок с места в длину	170 см	180 см	190 см	180 см	190 см	200 см	190 см	200 см	210 см
3	Сгибание туловища лёжа на спине (за 30 сек)	20 раз	24 раз	26 раз	22 раз	26 раз	28 раз	24 раз	28 раз	30 раз
4	Подтягивание	3 раз	5 раз	7 раз	4 раз	6 раз	8 раз	6 раз	8 раз	10 раз

Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП (девочки 10-12 лет)

№	Контрольное упражнение и единица измерения	Результаты по годам обучения								
		1 год			2 год			3 год		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Отжимание от пола	6 раз	11 раз	16 раз	11 раз	16 раз	21 раз	16 раз	21 раз	26 раз
2	Прыжок с места в длину	140 см	150 см	160 см	150 см	160 см	170 см	160 см	170 см	180 см
3	Сгибание туловища лёжа на спине (за 30 сек)	15 раз	17 раз	19 раз	17 раз	21 раз	23 раз	21 раз	23 раз	25 раз

Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП (девочки 13-15 лет)

№	Контрольное упражнение и единица измерения	Результаты по годам обучения								
		1 год			2 год			3 год		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Отжимание от пола	8 раз	13 раз	18 раз	13 раз	18 раз	23 раз	18 раз	23 раз	28 раз
2	Прыжок с места в длину	150 см	160 см	170 см	160 см	170 см	180 см	170 см	180 см	190 см
3	Сгибание туловища лёжа на спине (за 30 сек)	16 раз	18 раз	20 раз	18 раз	22 раз	24 раз	22 раз	24 раз	26 раз

Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП (девочки 13-15 лет)

№	Контрольное упражнение и единица измерения	Результаты по годам обучения								
		1 год			2 год			3 год		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Отжимание от пола	10 раз	15 раз	20 раз	15 раз	20 раз	25 раз	20 раз	25 раз	30 раз
2	Прыжок с места в длину	160 см	170 см	180 см	170 см	180 см	190 см	180 см	190 см	200 см
3	Сгибание туловища лёжа на спине (за 30 сек)	18 раз	20 раз	22 раз	20 раз	24 раз	26 раз	24 раз	26 раз	28 раз

Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП (девочки16-18лет)

№	Контрольное упражнение и единица измерения	Результаты по годам обучения								
		1 год			2 год			3 год		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Отжимание от пола	10 раз	15 раз	20 раз	15 раз	20 раз	25 раз	20 раз	25 раз	30 раз
2	Прыжок с места в длину	160 см	170 см	180 см	170 см	180 см	190 см	180 см	190 см	200 см
3	Сгибание туловища лёжа на спине за 30 сек	18 раз	20 раз	22 раз	20 раз	24 раз	26 раз	24 раз	26 раз	28 раз

Мониторинг образовательной деятельности

[illegible]

В начале и в конце учебного года определяются результаты в соревновательных упражнениях: приседания со штангой, жим лёжа, тяга штанги. Вычисляется процент прироста силы за год в ногах, руках, туловище. По проценту прироста видно где у занимающегося сила выросла меньше всего. В результате этого мониторинга вносятся коррективы в тренировочный процесс у каждого занимающегося индивидуально.

Методическое обеспечение учебной программы:

- обязательное наличие спортивного зала;
- спортивный инвентарь для проведения разминок и силовых упражнений: штанги, гантели, гири, тренажёры и приспособления.
- методическая литература;
- канат вертикальный для лазания;
- гимнастическая стенка, перекладина для подтягивания;
- мобильные телефоны для съёмки техники выполнения упражнений;
- зеркало, весы медицинские, настенные часы;

Методическая работа педагога.

1. Работа с методическими пособиями.
2. Планирование работы.
3. Составление программ тренировок.
4. Анализ собственной деятельности.
5. Проведение открытых занятий для родителей.
6. Проведение городских семинаров-практикумов.
7. Совершенствование профессионального педагогического мастерства.
8. Мониторинг тренировочной деятельности, результатов.

Задания на лето для групп атлетической гимнастики

Недельный цикл:

- Понедельник, четверг – занятия с гантелями;

- Вторник, пятница – кроссовая подготовка;
- Среда, суббота – упражнения с отягощением (собственное тело), подтягивания, отжимания от пола в упоре сзади;
- воскресенье – выходной.

1 год

Учащиеся с низким уровнем подготовленности:

понедельник, четверг – комплексы упражнений с гантелями (3-5кг);

1. Стоя, сгибание рук с гантелями 3 подхода по 10 раз;
2. Стоя, жим гантелей от плеча вверх 3 подхода по 10 раз;
3. Стоя, руки с гантелями опущены, подъём рук в стороны 3 подхода по 10 раз;
4. Сидя, рука с гантелей над головой, сгибание – разгибание руки в локтевом суставе 3 подхода по 10 раз;
5. Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу 3 подхода по 10 раз;
6. Стоя, гантель в руках за головой, наклоны вперёд 3 подхода по 20 раз;
7. Стоя, гантели в руках, наклоны в стороны 3 подхода по 20 раз;
8. Стоя, гантели на плечах, приседания 3 подхода по 10 раз;
9. Стоя на невысоком бруске, гантели в руках опущены вниз, подъём на носках 3 подхода по 20 раз;

вторник, пятница – кроссовая подготовка:

Бег в среднем темпе 30-40 минут;

Среда, суббота – упражнения с отягощением (собственное тело)

1. Подтягивание на перекладине;
 - прямым хватом 3 подхода максимум;
 - обратным хватом 3 подхода максимум;
2. Отжимание:
 - в упоре от пола 3 подхода максимум;
 - в упоре сзади 3 подхода максимум;

Учащиеся со средним уровнем подготовленности:

понедельник, четверг – комплексы упражнений с гантелями (5-7кг):

1. Стоя, сгибание рук с гантелями 4 подхода по 10 раз;
2. Стоя, жим гантелей от плеча вверх 4 подхода по 10 раз;
3. Стоя, руки с гантелями опущены, подъём рук в стороны 4 подхода по 10 раз;
4. Сидя, рука с гантелей над головой, сгибание-разгибание руки в локтевом суставе 4 подхода по 10 раз;
5. Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу 4 подхода по 10 раз;
6. Стоя, гантель в руках за головой, наклоны вперёд 4 подхода по 10 раз;
7. Стоя, гантели в руках, наклоны в стороны 4 подхода по 10 раз;
8. Стоя, гантели на плечах, приседания 4 подхода по 10 раз;
9. Стоя, на невысоком бруске, гантели в руках опущены вниз, подъём на носки 4 подхода по 10 раз;

Вторник, пятница – кроссовая подготовка:

Бег в среднем темпе 40-50 минут;

Среда, суббота – упражнения с отягощением (собственное тело):

Подтягивания на перекладине:

1. Прямым хватом 4 подхода максимум;
2. Обратным хватом 4 подхода максимум;

Отжимания:

1. В упоре от пола 4 подхода максимум;
2. В упоре сзади от скамейки 4 подхода максимум;

Воскресенье – выходной.

Учащиеся с высоким уровнем подготовленности:

понедельник, четверг - комплексы упражнений с гантелями (7-10 кг):

1. Стоя, сгибание рук с гантелями комплексы упражнений с гантелями 5 подходов по 10 раз;
2. Стоя, жим гантелей от плеча вверх комплексы упражнений с гантелями 5 подходов по 10 раз;

3. Стоя, руки с гантелями опущены, подъём рук в стороны 5 подходов по 10 раз;
4. Сидя, рука с гантелей над головой, сгибание-разгибание руки в локтевом суставе 5 подходов по 10 раз;
5. Стоя в наклоне, тяга гантелей к полу 5 подходов по 10 раз;
6. Стоя, гантели в руках за головой, наклоны вперёд 5 подходов по 10 раз;
7. Стоя, гантели в руках, наклоны в стороны 5 подходов по 20 раз;
8. Стоя, гантели на плечах, приседания 5 подходов по 10 раз;
9. Стоя на невысоком бруске, гантели в руках опущены вниз, подъём на носках 5 подходов по 20 раз;

Вторник, пятница – кроссовая подготовка:

40-60 минут бег в среднем темпе;

- среда, суббота – упражнения с отягощением (вес собственного тела):

1. Подтягивание на перекладине;
 - прямым хватом 5 подхода максимум;
 - обратным хватом 5 подхода максимум;
2. Отжимание:
 - в упоре от пола 5 подхода максимум;
 - в упоре сзади 5 подхода максимум;

Воскресенье – выходной.

2 год

Учащиеся с низким уровнем подготовленности

понедельник, четверг – комплексы упражнений с гантелями (5-7кг);

1. Стоя, сгибание рук с гантелями 4 подхода по 10 раз;
2. Стоя, жим гантелей от плеча вверх 4 подхода по 10 раз;
3. Стоя, руки с гантелями опущены, подъём рук в стороны 4 подхода по 10 раз;
4. Сидя, рука с гантелей над головой, сгибание – разгибание руки в локтевом суставе 4 подхода по 10 раз;

5. Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу 4 подхода по 10 раз;
6. Стоя, гантель в руках за головой, наклоны вперёд 4 подхода по 20 раз;
7. Стоя, гантели в руках, наклоны в стороны 4 подхода по 20 раз;
8. Стоя, гантели на плечах, приседания 4 подхода по 10 раз;
9. Стоя на невысоком бруске, гантели в руках опущены вниз, подъём на носках 4 подхода по 20 раз;

вторник, пятница – кроссовая подготовка:

Бег в среднем темпе 30-40 минут;

Среда, суббота – упражнения с отягощением (собственное тело)

1. Подтягивание на перекладине;
 - прямым хватом 4 подхода максимум;
 - обратным хватом 4 подхода максимум;
2. Отжимание:
 - в упоре от пола 4 подхода максимум;
 - в упоре сзади 4 подхода максимум;

Воскресенье – выходной.

Учащиеся со средним уровнем подготовленности:

понедельник, четверг – комплексы упражнений с гантелями (7-10 кг):

1. Стоя, сгибание рук с гантелями 5 подхода по 10 раз;
2. Стоя, жим гантелей от плеча вверх 5 подхода по 10 раз;
3. Стоя, руки с гантелями опущены, подъём рук в стороны 5 подхода по 10 раз;
4. Сидя рука с гантелей над головой, сгибание-разгибание руки в локтевом суставе 5 подхода по 10 раз;
5. Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу 5 подхода по 10 раз;
6. Стоя, гантель в руках за головой, наклоны вперёд 5 подхода по 10 раз;
7. Стоя, гантели в руках, наклоны в стороны 5 подхода по 10 раз;
8. Стоя, гантели на плечах, приседания 5 подхода по 10 раз;
9. Стоя, на невысоком бруске, гантели в руках опущены вниз, подъём на носки 5 подхода по 10 раз;

Вторник, пятница – кроссовая подготовка:

Бег в среднем темпе 40-50 минут;

Среда, суббота – упражнения с отягощением (собственное тело):

Подтягивания на перекладине:

1. Прямым хватом 5 подхода максимум;
2. Обратным хватом 5 подхода максимум;

Отжимания:

1. В упоре от пола 5 подхода максимум;
2. В упоре сзади от скамейки 5 подхода максимум;

Воскресенье – выходной.

Учащиеся с высоким уровнем подготовленности:

понедельник, четверг - комплексы упражнений с гантелями (10-12 кг):

1. Стоя, сгибание рук с гантелями 6 подходов по 10 раз;
2. Стоя, жим гантелей от плеча вверх комплексы упражнений с гантелями 6 подходов по 10 раз;
3. Стоя, руки с гантелями опущены, подъём рук в стороны 5 подходов по 10 раз;
4. Сидя, рука с гантелей над головой, сгибание-разгибание руки в локтевом суставе 6 подходов по 10 раз;
5. Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу 6 подходов по 10 раз;
6. Стоя, гантели в руках за головой, наклоны вперёд 6 подходов по 10 раз;
7. Стоя, гантели в руках, наклоны в стороны 6 подходов по 20 раз;
8. Стоя, гантели на плечах, приседания 6 подходов по 10 раз;
9. Стоя на невысоком бруске, гантели в руках опущены вниз, подъём на носках 6 подходов по 20 раз;

Вторник, пятница – кроссовая подготовка:

50-60 минут бег в среднем темпе;

- среда, суббота – упражнения с отягощением (вес собственного тела):

1. Подтягивание на перекладине;
- прямым хватом 6 подхода максимум;

- обратным хватом 6 подхода максимум;

2. Отжимание:

- в упоре от пола 6 подхода максимум;

- в упоре сзади 6 подхода максимум;

Воскресенье – выходной.

Компетенции

Формирование современного человека не представляется возможным без формирования ценностных компетенций физкультурно-спортивной деятельности и играет важнейшую роль в становлении физически развитой духовно богатой и ценностно-ориентированной в соответствующем направлении личности. Ценностные компетенции физкультурно-спортивной направленности должны предполагать следующие умения и знания будущего гражданина нашего общества:

- выявлять и закреплять в сознании новые ценностные знания физкультурно-спортивной деятельности (атлетическая подготовка), признавать их личную и профессиональную значимость;

- формировать собственные ценностные ориентиры в этой области;

- владеть на уровне умений, навыков, знаний, способами осуществления физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

- уметь осознавать, оценивать и корректировать собственное физическое развитие (с помощью атлетической подготовки);

Существует четыре уровня компетенций физкультурно-спортивной деятельности: критический, допустимый, средний, высокий.

Критический уровень подразумевает:

- неосознанность роли и места физкультурно-спортивной деятельности в жизни человека;

- низкую мотивацию к занятиям физкультурно-спортивной деятельности;

- минимальный объём знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

- отсутствие способности применять полученные знания, умения и навыки в ходе физического самовоспитания;

Допустимый уровень подразумевает:

- осознание роли и места физкультурно-спортивной деятельности в жизни человека;

- недостаточность знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (атлетическая подготовка);

- способность с помощью преподавателя выбрать наиболее рациональные способы решения задач физкультурно-спортивной деятельности;

- способность использовать небогатый арсенал знаний, умений, навыков в решении задач физкультурно-спортивной деятельности;

Средний уровень характеризуется:

- достаточным пониманием значимости физкультурно-спортивной деятельности в жизни человека;

- достаточностью знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (атлетическая подготовка);

- способностью самостоятельно выбирать и использовать весь арсенал знаний, умений, навыков в индивидуальной спортивной деятельности (использовать методы атлетической подготовки)

характеризуется:

- Ярко выраженным пониманием значимости физической культуры;

- наличием глубоких знаний, прочных умений и навыков в области атлетической подготовки;

- способностью самостоятельно выбирать и использовать грамотно весь арсенал знаний, умений, навыков в индивидуальной атлетической подготовке.

Список литературы

1. Алиев Н.Р. Общая физическая подготовка умственно отсталых подростков на начальном этапе подготовки пауэрлифтинга /Культура физическая и здоровье//,-2014г.-№4.- с 93-95.
2. Бадрак К.А.Первичная профилактика допинга среди молодых спортсменов /Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук// – 2011,- №7.
3. Бачурин Н.Н. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных учреждений средствами физической культуры спорта /Экономика образования// – 2011г. -№3.- с. - 200-204.
4. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. – /М.: ФиС, 2011.
5. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов. - /МН.: Харвест//, - 2003.
6. Кичигин А.С. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека. /А.С.Кичигин //-2017г.- №50,- с.356-357. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - /Минск: Высшая школа//, -2015.
7. Клименко В. Упражнения с гантелями. /Лёгкая атлетика//,- 2012г. - №12, –с. 30-31.
8. Попова С.Н. Лечебная физическая культурура-учебник/ м: Академия//,- 2012г. – с. 412.
9. Постановление администрации ЗАТО г. Североморск № 556 от 01.04.2020 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в ЗАТО г. Североморск».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
13. Распоряжение Правительства Мурманской области от 03.07.2019 № 157-РП «О концепции внедрения целевой модели региональной системы дополнительного образования учащихся в Мурманской области».
14. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
15. Фокин В.Н. Полный курс массажа – учебное пособие. - /М.: ФиС//, =2012.
16. Шварценеггер Арнольд. Энциклопедия современного бодибилдинга. /М.: ФиС//, -2003.

Список литературы для родителей

1. Бадрак К.А. Первичная профилактика допинга среди молодых спортсменов /Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук//. – 2011.- №7.
2. Кичигин А.С. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека. /А.С.Кичигин// 2017г.- №50,- с356-357.
3. Зотова Ф.Р. Коррекция психологического состояния подростков средствами физической культуры /Теория и практика физической культуры.-2009г. - №5 - с.-83-87.

4. Рогов В.М. Развитие здоровьесберегающих технологий в Российской Федерации /Экономические стратегии//. – 2012. -№2.- с. 52-54.
5. Садовников Е.С. Технология процесса формирования здорового образа жизни /Теория и практика физической культуры //-201г.-№10.-с.59-61.
6. Шварценеггер Арнольд. Энциклопедия современного бодибилдинга. /М.: ФиС,- 2003.
7. П.И. Атлетизм. Методы тренировки. – МОГИФК.: Инспорт, 1989.
1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, - М.: Просвещение, ФиС 1991.
2. Воробьёв А.Н. , Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы. – Т.: ФиС, 1980.
3. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя. - М.: ФиС, 1998.
4. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. - М.: ФиС, 2001.
5. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре. - М.: Дрофа, 2002.
6. Макалун М.В., Мазуренко С.А. Атлетическая гимнастика для женщин. - М.: Знание, 1990.
7. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления. - М.: Просвещение, 1986.
8. Турчинский В. Взрывная философия. – Пб.: АСТРЕЛЬ, 2006.
9. .
- 10.Шубов В.М. Красота силы. - М.: Советский спорт, 2000.
- 11.Юровский Ю. Атлетизм – дома. - М.: Советский спорт, 1989.