

Управление образования и молодежной политики администрации г.о.г. Бор  
Нижегородской области  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества "Каравелла"

Рассмотрено и принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 4  
от 24.05.2022 г.

Утверждаю  
Директор Бычкова М.Н.  
Приказ № 32/1 от 27.05.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«АТЛЕТ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы: 2 года  
Возрастной диапазон освоения программы: с 12 лет

Составитель:  
Копнин Антон Владимирович  
педагог дополнительного образования

г.о.г. Бор  
2022 год

**Лист корректировки программы**  
Название ДООП - «Атлет»  
Творческое объединение «Атлет»

№	Раздел программы	Вносимые изменения
1.	Пояснительная записка	-
2.	Содержание программы	
3.	Учебный план	
4.	Календарный учебный график	Изменен календарный учебный график в соответствии с расписанием на 2022-2023 учебный год
5.	Список литературы	Обновлен список «Нормативно-правовых документов»

Вносимые изменения ДООП рассмотрены и одобрены на заседании педагогического совета МАУ ДО ДДТ «Каравелла» 24. 05. 2022г  
протокол № 4

Директор

Бычкова М.Н.

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Актуальность**

Физическая культура и воспитание тесно связаны между собой. Занятия физическими упражнениями многое дают в жизни не только ребенка, но и всей его дальнейшей жизни. Давно доказано, что физические нагрузки укрепляют человека морально, влияют на всю его нервную систему

Становление и формирование тяжелой атлетики как вида спорта приходится на период между 1860-1920 гг. В эти годы во многих странах организовывались атлетические кружки и клубы, изготавливались и совершенствовались различные типовые снаряды, формировались правила подъема тяжестей и условия соревнований.

Соревнования тяжелоатлетов входят в программу большинства Олимпийских игр (кроме 1900, 1908 и 1912).

В процесс развития тяжелой атлетики немалый вклад внесли российские спортсмены. Своими победами они доказали всему миру, что российские богатыри самые сильные в мире.

## **1.2. Направленность программы**

По содержанию данная программа соответствует физкультурно-спортивной направленности дополнительных общеобразовательных программ. По уровню – базовая. По форме организации – групповая.

## **1.3. Новизна, педагогическая целесообразность**

Подготовка спортсмена – это многолетний процесс, предусматривающий занятия физическими упражнениями, приобретение знаний в области технических приемов тяжелой атлетики, знаний и навыков по гигиене и самоконтролю, воспитание необходимых волевых качеств. Учебно-тренировочный процесс строится на основе учета закономерностей роста и развития организма подростков. Подготовка осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, достижению оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов в различных видах тяжелой атлетики.

На каждом из этапов подготовка юных спортсменов реализуется через общую физическую, специальную физическую и техническую подготовку. Все виды подготовки органически взаимосвязаны, составляют единый процесс спортивного совершенствования юного атлета и осуществляются с помощью общих и специальных тренировочных средств, методов и нагрузок различной формы, применяемых в ходе занятий и соревнований.

## **1.4. Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы от уже существующей является установление единого гигиенически обоснованного физкультурно-оздоровительного режима, содействующего нравственному воспитанию и трудовой подготовки обучающихся.

Отличительной чертой данной программы является еще и то, что в процессе обучения по данной программе дается не только последовательное овладение техническими приемами тяжелой атлетики, но и усвоение обучающимися навыков судейской практики.

Для реализации программы используются следующие средства обучения:

1. Педагогические. Эти средства являются основными, они предусматривают рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

2. Психологические. Педагог помогает снятию эмоционального напряжения обучающихся с помощью бесед.

3. Гигиенические – это требования к режиму дня, учебных занятий, отдыха, питания, места занятий, спортивной одежды, инвентаря.

4. Методико-биологические. Эти средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, средства восстановления (физиотерапия), что способствует предотвращению травм и заболеванию опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются массаж, душ, ванны, сауны не чаще 1-2 раза в неделю.

### **1.5. Адресат программы.**

Данная программа предназначена для подростков с 12 до 17 лет, Набор обучающихся для обучения по программе «Атлет», осуществляется в соответствии с нормативным актом учреждения, регламентирующим прием обучающихся в объединения Дома детского творчества, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

### **1.6. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Воспитание физически и нравственно здорового подрастающего поколения. Приобщение подростков к здоровому образу жизни через занятия тяжелой атлетикой.

**Задачи 1-го года обучения:**

- 
- формировать стойкую потребность к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- развивать специальные физические способности;
- совершенствовать умения и навыки в естественных видах движений и в силовых видах спорта;
- воспитывать моральные и волевые качества спортсмена.

**Задачи 2-го года обучения:**

- освоить технику тяжелоатлетических упражнений;
- повышать уровень владения техническими приемами тяжелой атлетики;
- развивать необходимые для занятий тяжелой атлетикой навыки и физические качества;

- воспитывать положительные черты личности юного спортсмена, способствующие не только достижению высоких результатов в спорте, но и успешной социализации растущей личности.

### **1.7. Объем и срок освоения программы**

Данная программа рассчитана на 2 года обучения.

На полное освоение программы потребуется 648 часов.

1-й год обучения – 324 часов;

2-й год обучения – 324 часов.

### **1.8. Формы обучения**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Формой проведения занятий потяжелой атлетики являются групповые и индивидуальные занятия. Предусматривается возможность занятий по подгруппам и малыми группами.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с годом обучения и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Наполняемость групп и в 1-й и во 2-й год обучения - 8 человек, согласно санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к данному помещению.

### **1.9. Режим занятий**

Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 3 часа.

(Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа, продолжительностью 120 минут с 10-ти минутным перерывом.)

### **1.10. Ожидаемые результаты**

#### **1-го года обучения:**

Должны знать:

- технику безопасности при проведении занятий;
- правила поведения на занятиях;
- основы личной гигиены и закаливания;
- анатомию мышц человека;
- основы техники тяжелоатлетических упражнений;
- правила проведения соревнований штангистов разного уровня.

Должны уметь:

- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- владеть техникой классических упражнений

#### **• 2-го года обучения:**

Должны знать:

- информацию о спортивном международном движении;

- общие санитарно-гигиенические требования к занятиям тяжелой атлетикой;
- влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье подростков;
- виды соревнований, методику судейства.

Должны уметь:

- выполнять упражнения по ОФП согласно нормативам;
- эффективно использовать изученные технические приемы классических упражнений;
- проводить занятия с группой первого года обучения.
- выполнять разрядные нормативы:

№ п/п	Наименование упражнения	18 неделя	36 неделя
1	Жим штанги руками лежа	50 кг	60 кг
2	Жим штанги ногами лежа	105 кг	120 кг
3	Жим гири 8 кг.	12 раз	16 раз
4	Тяга за голову через вертикальный блок тренера	30 кг	40 кг
5	Тяга к груди через вертикальный блок тренера	40 кг	50 кг
6	Разгибание ног на приставке тренера	45 кг	55 кг
7	Подъем корпуса на наклонной скамейке	30 раз	40 раз
8	Трицепс на приставке «Скотта» сгибание руки с гантелями	7 кг	10 кг
9	Комбинированная эстафета – 4 этапа 1 этап – кувырок вперед на месте 2 этап – 20 прыжков через гриф штанги на высоте 12см 3 этап – 50 прыжков со скакалкой 4 этап – упражнения на брюшной пресс, из положения лежа, подъем корпуса 20 раз	75 сек	68 сек

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	модуль	часы	аттестация
1	<b>Модуль 1-го года обучения</b>	<b>318</b>	<b>6</b>
2	<b>Модуль 2-го года обучения</b>	<b>318</b>	<b>6</b>
	<b>Всего по программе</b>	<b>648</b>	

### Рабочая программа модуля 1-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1	Вводное занятие. Введение в курс	3	3	-	собеседование

	«Атлетическая гимнастика». Как достичь качеств: сила, молодость, красота тела и здоровья				
2	Правильное дыхание	6	3	3	опрос
3	Разминка	12	3	9	опрос, выполнение заданий
4	Комплекс упражнений с преодолением веса собственного тела	24	6	18	выполнение нормативов
5	Гимнастика растяжения	69	7,5:	61,5:	опрос, выполнение тестовых заданий
5.1	Вытяжение мышц шеи	15	1,5	13,5	
5.2	Вытяжение мышц спины	12	1,5	10,5	
5.3	Вытяжение мышц груди	12	1,5	10,5	
5.4	Вытяжение тазобедренных мышц	15	1,5	13,5	
5.5	Вытяжение мышц подколенных сухожилий, мышц икроножных и нижней части голени	15	1,5	13,5	
6	Упражнения с резиновым бинтом	24	4,5	19,5	опрос, выполнение тестовых заданий
7	Укрепляющая гимнастика	45:	4,5:	40,5:	опрос, выполнение тестовых заданий
7.1	Упражнения для средней части тела	15	1,5	13,5	
7.2	Упражнения для средней части живота	15	1,5	13,5	
7.3	Упражнения для живота	15	1,5	13,5	
8	Прыжок через живые опоры	21	3	18	опрос, выполнение тестовых заданий
9	Рукам рабочая сноровка	48:	4,5:	43,5:	опрос, выполнение тестовых заданий
9.1	с гимнастической палкой	18	1,5	16,5	
9.2	со скакалкой и флажком	12	1,5	10,5	
9.3	с резиновым мячиком	18	1,5	16,5	
10	Игры на развитие силовых качеств	27	3	24	выполнение заданий
11	Занятия с гантелями	27	2	25	опрос, выполнение

					тестовых заданий
12	Промежуточная аттестация	6		6	выполнение нормативов, соревнования
13	Мероприятия воспитательного характера	12		12	педагогическое наблюдение
	Всего часов	<b>324</b>	<b>44</b>	<b>280</b>	

### Содержание модуля 1 года обучения.

#### **1. Вводное занятие.**

Теория : Введение в курс «Атлетическая гимнастика».

Как достичь качеств: сила, молодость, красота тела и здоровья

#### **2.Правильное дыхание**

Теория:Правильное дыхание- основа тренировки, рефлекторное влияние на мышечную деятельность. Отдельные фазы дыхания.

Практика:формирование умений правильно дышать при различных упражнениях.

#### **3. Разминка**

Теория:комплекс простых физических упражнений, которые помогут подготовить мышцы тела к дальнейшим физическим нагрузкам.

Практика: разучивание комплекс простых физических упражнений и применение при тренировках.

#### **4. Комплекс упражнений с преодолением веса собственного тела**

Теория: типы упражнений, которые могут выполняться и дома, так как не требуют ни тренера, ни специального оборудования. Число повторений в упражнениях.

Практика: разучивание комплекса упражнений. Тренировочный процесс.

#### **5. Гимнастика растяжения**

Теория: Вытяжение мышц шеи. Вытяжение мышц спины. Вытяжение мышц груди. Вытяжение тазобедренных мышц. Вытяжение мышц подколенных сухожилий, мышц икроножных и нижней части голени.

Комплексы упражнений для: подколенных сухожилий и мышц икр ног, для подколенных сухожилий и мышц нижней части спины, для мышц внутренней стороны бедер, для четырехглавой мышцы бедра и тазобедренных сгибателей.для мышц груди, для мышц спины,вытяжение шеи,

Практика:разучивание комплекса упражнений. Тренировочный процесс.

#### **6. Упражнения с резиновым бинтом**

Теория:Упражнения с резиновым бинтом. Упражнения с резиновым бинтом - эффективное средство развития силы. Как правильно подбирать и дозировать нагрузки, как развить все мышечные группы. Целесообразность использования упражнений в самих занятиях, круговые тренировки, силовая



подготовка, аэробика, и др. Простота применения и транспортировки - определенные преимущества перед другим гимнастическим инвентарем.

Примерный комплекс упражнений:

Практика: разучивание «Примерного комплекса упражнений»

### **7. Укрепляющая гимнастика**

Теория: Упражнения для средней части тела. Упражнения для средней части живота. Упражнения для живота.

Практика: разучивание комплексов упражнений отдельно для каждой части тела и комплекса упражнений укрепляющей гимнастики.

### **8. Прыжок через живые опоры**

Теория: Акробатическая интерпретация опорных прыжков через "козла" или "коня", ряд преимуществ.

Практика: техника прыжков через живые опоры.

### **9. Рукам рабочая сноровка:**

Теория: Упражнения, применяемые для развития сноровки рук.

Практика: применение комплекса упражнений на занятиях: упражнения с гимнастической палкой, упражнения со скакалкой и флажком, упражнения с резиновым мячиком.

### **10. Игры на развитие силовых качеств**

Теория: Сильные руки. Борьба руками, стоя на колене. Втяни в круг. Вытяни из круга. Бук тянуть (украинская народная игра). Сороконожки.

Практика: разучивание игр и применение в практике тренировок.

### **11. Занятия с гантелями**

Теория: руководство по занятиям для тех, кто хочет развить свою силу и увеличить объем мышц, И.В. Лебедев, Упражнения без отягощения.

Упражнения с гантелями. Вес гантелей. Техника занятий с гантелями.

Практика: разучивание упражнений с гантелями и применение в тренировочном комплексе.

### **12. Промежуточная аттестация** .Контрольное занятие по нормативам.

Контрольное тестирование по итогам модуля первого года обучения.

### **13. Мероприятия воспитательного характера:** Соревнования по видам атлетической гимнастики в объединении и на муниципальном уровне.

## **Рабочая программа модуля 2 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	3	3		беседа
2	Правильное дыхание	6	3	3	опрос
3	Разминка	12	3	9	опрос, выполнение заданий
4	Комплекс упражнений с преодолением веса собственного тела	24	6	18	выполнение нормативов
5	Гимнастика растяжения	69:	7,5:	61,5:	опрос,

5.1	Вытяжение мышц шеи	15	1,5	13,5	выполнение тестовых заданий
5.2	Вытяжение мышц спины	12	1,5	10,5	
5.3	Вытяжение мышц груди	12	1,5	10,5	
5.4	Вытяжение	15	1,5	13,5	
5.5	тазобедренных мышц Вытяжение мышц подколенных сухожилий, мышц икроножных и нижней части голени	15	1,5	13,5	
6	Упражнения с резиновым бинтов	24	4,5	19,5	опрос, выполнение тестовых заданий
7	Укрепляющая гимнастика	45:	4,5	40,5:	опрос, выполнение тестовых заданий
7.1	Упражнения для средней части тела	15	1,5	13,5	
7.2	Упражнения для средней части живота	15	1,5	13,5	
7.3	Упражнения для живота	15	1,5	13,5	
8	Прыжок через живые опоры	21	3	18	выполнение тестовых заданий
9	Рукам рабочая сноровка:	48:	4,5:	43,5:	опрос, выполнение тестовых заданий
9.1	с гимнастической палкой	18	1,5	16,5	
9.2	со скакалкой и флажком	12	1,5	10,5	
9.3	с резиновым мячиком	18	1,5	16,5	
10	Игры на развитие силовых качеств	27	3	24	выполнение заданий
11	Занятия с гантелями	27	2	25	опрос, выполнение заданий
12	Мероприятия воспитательного характера	12		12	педагогическое наблюдение
13	Промежуточная аттестация, аттестация по итогам прохождения программы	6		6	выполнение нормативов, соревнования
	<b>Всего часов</b>	<b>324</b>	<b>44</b>	<b>280</b>	

## Содержание модуля 2 года обучения.

### 1. Вводное занятие.

Теория : информация о спортивном международном движении;

Практика: сбор информации и создание презентации о спортивном международном движении.

## **2. Правильное дыхание**

Теория: общие санитарно-гигиенические требования к занятиям тяжелой атлетикой; влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье подростков;

Практика: формирование умений правильно дышать при различных упражнениях.

## **3. Разминка**

Теория: Виды соревнований и методика судейства. Комплекс разнообразных физических упражнений, которые помогут подготовить мышцы тела к дальнейшим физическим нагрузкам.

Практика: Усложнение комплекса простых физических упражнений и применение при тренировках.

## **4. Комплекс упражнений с преодолением веса собственного тела**

Теория: типы упражнений, которые могут выполняться в спортивных залах самостоятельно. Число повторений в упражнениях.

Практика: разучивание комплекса упражнений. Тренировочный процесс.

## **5. Гимнастика растяжения**

Теория: Вытяжение мышц шеи. Вытяжение мышц спины. Вытяжение мышц груди. Вытяжение тазобедренных мышц. Вытяжение мышц подколенных сухожилий, мышц икроножных и нижней части голени.

Комплексы упражнений для: подколенных сухожилий и мышц икр ног, для подколенных сухожилий и мышц нижней части спины, для мышц внутренней стороны бедер, для четырехглавой мышцы бедра и тазобедренных сгибателей. для мышц груди, для мышц спины, вытяжение шеи,

Практика: Усложнение комплекса упражнений. Тренировочный процесс.

## **6. Упражнения с резиновым бинтом**

Теория: Упражнения с резиновым бинтом. Упражнения с резиновым бинтом Дозировка нагрузки, на все мышечные группы. Использование упражнений в занятиях, круговые тренировки, силовая подготовка, аэробика, и др.

Примерный комплекс упражнений с усложнением.

Практика: разучивание «Примерного комплекса упражнений»

## **7. Укрепляющая гимнастика**

Теория: Упражнения для средней части тела. Упражнения для средней части живота. Упражнения для живота.

Практика: Различные комплексы упражнений отдельно для каждой части тела и комплекса упражнений укрепляющей гимнастики.

## **8. Прыжок через живые опоры**

Теория: Акробатическая интерпретация опорных прыжков через "козла" или "коня", ряд преимуществ.

Практика: техника прыжков через живые опоры.

## **9. Рукам рабочая сноровка:**

Теория: Упражнения, применяемые для развития сноровки рук. Комплекс упражнений «Упражнения с гимнастической палкой», упражнения со скакалкой и флажком, упражнения с резиновым мячиком.

Практика: технические приемы классических упражнений;

#### **10. Игры на развитие силовых качеств**

Теория: Игры на развитие силовых качеств для начинающих и тренированных спортсменов.

Практика: разучивание игр и применение в практике тренировок.

#### **11. Занятия с гантелями**

Теория: Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями. Техника занятий с гантелями для спортсменов.

Практика: использование усложненных упражнений с гантелями и применение в тренировочном комплексе.

#### **12. Аттестация промежуточная и по итогам прохождения программы.**

Контрольное занятие по нормативам. Контрольное тестирование по итогам прохождения модуля второго года обучения и программы в целом.

**13. Мероприятия воспитательного характера:** Посещение и участие в соревнованиях по атлетической гимнастике.

### **4. Календарный учебный график**

Календарный учебный график совпадает с календарным учебным графиком учреждения. Продолжительность учебного года – 36 недель. В конце 1 и 2 года проводится промежуточная аттестация. В конце обучения проводится аттестация по итогам освоения программы, **приложение 1**.

### **5. Формы аттестации**

Освоение детьми программы определяется путем выполнения контрольных нормативов по уровневой системе оценки: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Аттестация обучающихся проводится 1 раза в конце учебного года.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
В начале обучения	Определение уровня физической подготовки обучающихся	Собеседование, опрос
Текущий контроль		
В течение учебного года, по окончании изучения темы или раздела.	Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, тестовые задания, соревнования.
Промежуточный контроль		

в конце каждого года обучения	Определение степени эффективности тренировок	Контрольные нормативы
В конце курса обучения	Определение освоения упражнений по ОФП согласно нормативам и степени освоения изученных технических приемов классических упражнений.	Контрольное тестирование. Соревнования

## 6. Оценочные материалы

### 1-й год обучения 36 неделя

Наименование упражнений	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1. Жим штанги руками лежа	25 кг.	30 кг.	35 кг.
2. Жим штанги ногами лежа	60 кг.	70 кг.	80 кг.
3. Жим гири 8 кг.	13 раз	15 раз	18 раз
4. Тяга за голову через вертикальный блок тренера	15 кг.	20 кг.	25 кг.
5. Тяга к груди через вертикальный блок тренера	20 кг.	25 кг.	30 кг.
6. Разгибание ног на приставке тренера	25 кг.	30 кг.	35 кг.
7. Подъем корпуса на наклонной скамье	15 раз	20 раз	30 раз
8. Бицепс на приставке «Скотта» сгибание руки с гантелью	3 кг.	5 кг.	7,5 кг.
9. Комбинированная эстафета 4 этапа: 1 этап – кувырок вперед на месте 2 этап – 20 прыжков через гриф штанги на высоте 15 см. 3 этап – 50 прыжков со скакалкой 4 этап – упражнения на брюшной пресс из положения лежа, подъем корпуса, 20 раз.	90 сек.	85 сек.	75 сек.

### 2-й год обучения 36 неделя

Наименование упражнений	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1. Жим штанги руками лежа	35 кг.	45 кг.	60 кг.
2. Жим штанги ногами лежа	90 кг.	110 кг.	120 кг.
3. Жим гири 12 кг.	8 раз	10 раз	16 раз
4. Тяга за голову через вертикальный блок тренера	20 кг.	30 кг.	40 кг.
5. Тяга к груди через вертикальный блок тренера	30 кг.	40 кг.	50 кг.
6. Разгибание ног на приставке тренера	35 кг.	45 кг.	55 кг.
7. Подъем корпуса на наклонной скамье	25 раз	30 раз	40 раз

8. Бицепс на приставке «Скотта» сгибание руки с гантелью	6 кг.	7,5 кг.	10 кг.
9. Комбинированная эстафета 4 этапа: 1 этап – кувырок вперед на месте 2 этап – 20 прыжков через гриф штанги на высоте 15 см. 3 этап – 50 прыжков со скакалкой 4 этап – упражнения на брюшной пресс из положения лежа, подъем корпуса, 20 раз.	85 сек.	75 сек.	68 сек.

### Нормативы физической подготовки для обучающихся

Весовая категория	Упражнения	Гири 32 кг.		Гири 24 кг.		
		Мастер спорта	КМС	Разряды		
				1	2	3
До 60 кг	Рывок правой	16	12	16	10	6
	Рывок левой	16	12	16	10	6
	Толчок	20	15	20	15	6
До 70 кг	Рывок правой	30	25	20	14	10
	Рывок левой	30	25	20	14	10
	толчок	35	30	25	20	12
До 80 кг	Рывок правой	40	35	25	18	12
	Рывок левой	40	35	25	18	12
	Толчок	45	40	30	20	14
До 90 кг	Рывок правой	50	45	30	20	14
	Рывок левой	50	45	30	20	14
	Толчок	55	50	40	30	16
Свыше 90 кг	Рывок правой	60	55	35	25	18
	Рывок левой	60	55	35	25	18
	Толчок	65	60	45	35	20

### 7. Методическое обеспечение программы

При реализации Программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото- и видеоматериалы, специальная литература, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов.

Используются: - словесные методы обучения в виде объяснений, рассказов, бесед, диалогов, консультаций педагог применяет на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения, в воспитательной работе с детьми;

- методы проблемного обучения в виде проблемного изложения материала, постановки проблемного вопроса;
- наглядные методы обучения в виде демонстраций;
- репродуктивный метод – используется педагогом в целях наглядности изучаемого материала (повторение, воспроизведение).

Практическое занятие проводится как учебное занятие или тренировка с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований, игр.

Используются: - словесные методы в виде объяснения;

- наглядные методы в виде показа;
- отработка техники, этим методом педагог пользуется как на теоретических, так и на практических занятиях с детьми. Отработка техники исполнения элементов является основой изучения материала данной программы. Этот метод используется на каждом занятии;
- игровые методы

№ п/п	Тема	Форма занятий	Методы проведения занятия	Дидактические материалы	Техническое обеспечение
1	2	3	4	5	
1	Вводное занятие.	беседа	инструктаж, репродуктивные, частично-поисковые	Презентация «Атлетическая гимнастика»	Компьютер проектор
2	Правильное дыхание	учебное занятие	репродуктивные, проблемного изложения	Презентация «Правильное дыхание-основа тренировки»	компьютер, проектор, плакаты
3	Разминка	учебное занятие	репродуктивные, проблемного изложения частично-поисковый	Видеопрезентация «Комплекс упражнений для подготовки мышц»	компьютер, проектор, плакаты, оборудование для занятий
4	Комплекс упражнений с преодолением веса собственного тела	учебное занятие, тренировка	репродуктивные, отработка техники	Презентация. Видеоролик «Типы упражнений для самостоятельного выполнения»	компьютер, проектор, оборудование для занятий, тренажеры

5	Гимнастика растяжения	учебное занятие, тренировка	репродуктивные, проблемного изложения частично- поисковый	Презентация «Гимнастика вытяжения»	компьютер, проектор, оборудован ие для занятий, тренажеры
6	Упражнение с резиновым бинтом	учебное занятие, тренировка	репродуктивные, проблемного изложения частично- поисковый	Презентация «Упражнения с резиновым бинтом»	компьютер, проектор, , оборудован ие для занятий, эластичный бинт
7	Укрепляю щая гимнастик а	учебное занятие, тренировка	репродуктивные, проблемного изложения частично- поисковый	Презентация «Укрепляюща я гимнастика», плакаты	компьютер, проектор, оборудован ие для занятий, тренажеры
8	Прыжок через живые опоры	учебное занятие, тренировка	репродуктивные, проблемного изложения частично- поисковый	Видеосюжет «Техника прыжков через опоры»	Компьютер, оборудован ие для занятий, тренажеры
9	Рукам рабочая сноровка	учебное занятие, тренировка	репродуктивные, проблемного изложения частично- поисковый	Видеосюжет «Упражнения для развития рук»	Компьютер, резиновый мяч, гимнастиче ская палка, скакалка и т.п.
10	Игры на развитие силовых качеств	игра, тренировка	игровые, репродуктивные		Гимнастиче ские маты, оборудован ие для игр
11	Занятия с гантелями	учебное занятие, тренировка	репродуктивные, частично- поисковые	Презентация« Техника занятий с гантелями. И.В. Лебедев»	Компьютер, оборудован ие для занятий, гантели
12	Промежут очная аттестация	Контрольн ое занятие Соревнова ние	наблюдение		спортивное оборудован ие, тренажеры,



					гимнастические маты
13	Мероприятие воспитательного характера	Беседа, соревнование, турнир	репродуктивный, практический	Видеосюжеты, презентации	Компьютер

## **8. Условия реализации программы**

Занятия проходят в специально оборудованном кабинете МАУ ДО ДДТ «Каравелла», в спортивном зале физкультурно-оздоровительного комплекса поселка.

В тренажерном зале имеются следующие тренажеры и снаряды:

1. Тренажер для жима штанги, лежа ногами
2. Тренажер для жима штанги, лежа руками – 2 шт.
3. Многофункциональный тренажер
4. Тренажер для упражнений на руки
5. Турник
6. Штанги - 3 шт. укомплектованные дисками
7. Гири 12 шт. от 8кг до 32 кг
8. Гантели 6 шт.
9. Стол для армрестлинга
10. Снаряд для развития брюшного пресса
11. Маты гимнастические - 2шт.
12. Скакалки.
13. Резиновые жгуты.
14. Груша.
15. Гимнастические коврики для ОФП.

Учебный процесс оснащен наглядными пособиями и плакатами.

## **9. Список литературы**

### **Нормативно-правовые документы**

1. Конвенция о правах ребёнка
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) "Об образовании в Российской Федерации".
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### [4. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года.](#)

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р «Об утверждении «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р.

6. Приказ Министерства Нижегородской области от 22.09.2015 № 3783 «Об утверждении плана мероприятий по реализации «Концепции развития дополнительного образования» и «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» в Нижегородской области.

7. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СП 2.4.3648-20

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242

9. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 г. № 316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования»

10. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород.

11. Национальный проект «ОБРАЗОВАНИЕ» сроки реализации 01.01.2019- 31.12.2024

#### **Рекомендуемая литература для педагогов:**

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 1986.
2. Программа Бодибилдинг клуб. – М.: Фирма АМБЕР, 2004.
3. Сорокин Ю.К. Атлетическая подготовка. – М.: Советский спорт, 2000.
4. Аксенова Л.В. Объемно-силовая система тренировок. - М., 2008.
5. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Кремнев И. Атлетическая гимнастика. - М.: Северо-запад, 2008.

#### **Рекомендуемая литература для обучающихся:**

1. Головин В.А. Физическое воспитание. - М.: Высшая школа, 2003.
2. Загрядская О.В., Казаневич Н.В., Журавин М.П. и др. Гимнастика - учебник для студентов. - М.: Центр. Академия, 2001.
3. Зубовский Г.А. Теория и практика физической культуры. - М., 2003

## Календарный учебный график

### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлет» на 2022-2023 учебный год

Комплектование групп проводится с 1 по 15 сентября 2022 года.

Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель. Учебные занятия в МАУ ДО ДДТ «Каравелла» начинаются с 01 сентября 2022 г. и заканчиваются 31 мая 2023г.

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием. Продолжительность академического часа составляет 40 мин.

Каникулы: зимние каникулы с 26.12.2022 г. по 08.01.2023 г.; летние каникулы с 01.06.2023г. по 31.08.2023г.

В каникулярное время занятия в объединениях не проводятся. Во время каникул учащиеся могут принимать участие в мероприятиях в соответствии с планами воспитательной работы педагогов дополнительного образования.

Год обучения	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август					Всего уч. недель/часов	Всего часов по программе	
	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	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	Теор	прак									
1 год	6	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	К	К	9	9	9	9	9	9	6	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6	9	9	3	3	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	36	324 (327)	44	280(283)				

	<b>Промежуточная аттестация</b>
	<b>Учебные часы</b>
	<b>Каникулы</b>