

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 ЗАТО г. Североморск  
«Дом детского творчества  
им. Саши Ковалева»  
Протокол №3  
«02» март 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУДО ЗАТО г. Североморск  
«Дом детского творчества  
им. Саши Ковалева»  
Е.В.Колычева  
«04» март 2023г.



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

# «Атлетическая ПОДГОТОВКА»

Срок реализации 3 года  
для учащихся 10 - 18 лет

Автор:  
педагог  
дополнительного образования  
**Тарасенко  
Юрий Константинович**

г. Североморск  
2023

## 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. №629 «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** – (3раза 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 технички 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 само страховку;
- 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
<b>Всего часов</b>		<b>144(216)</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

( ) – 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)
<b>Итого</b>		<b>144(216)</b>	<b>12(12)</b>	<b>132(204)</b>

( ) – 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 походов 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 само страховку;
- 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
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>



## 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 само страховка.
- 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
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>

### **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 сеты).

### **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	Часы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
		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	1	2	3	4	5	6
<b>I. Вводное занятие</b>	<b>2</b>	1	1																																		
<b>II. Теория и методика Физкультуры и спорта</b>	<b>10</b>			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													+	+	+	+																				
<b>III. Общая и спец/подготовка</b>	<b>52</b>	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	1	1	1	1	1	1	1
<i>1.ОРУ</i>	8	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2. Упр. на гибкость и растяжение	8	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
3. Игры и	10		+			+			+			+		+			+			+				+		+			+			+		+			





















	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



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 вперед 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, подъем 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, подъем 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 вперед 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, подъем 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. Макадун 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.