Управление образования и молодежной политики администрации городского округа
город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
центр внешкольной работы
«Алиса»

Принято Педагогическим советом
Протокол №1 от 11.08.2021

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ЦВР «Алиса»
_____Р.А. Виноградов
Приказ № 394-о 11.08.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетизм»

возраст детей с 10 лет
срок реализации 4 года

Автор-составитель:
Кирюшкин Вячеслав Вячеславович
педагог дополнительного образования

г.о.г. Бор
2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетизм» имеет физкультурно-спортивную направленность. В реализации программы участвуют дети с 10 лет. Срок реализации программы 4 года. В группы зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа разработана, опираясь на следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N599
  "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки"
- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N761
  "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 -2017 годы"
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- СанПиН 2.4.4.3172-14.
- Локальные акты ЦВР «Алиса».

Актуальность программы:

Атлетизм - один из популярнейших видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия атлетизмом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых в быту и трудовой деятельности; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены.

Цель программы:

Содействие физическому развитию и укреплению здоровья подростков и молодежи, привитие потребности к систематическим занятиям физической культуры.

Задачи:

Обучающие:

- дать базовые знания о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

Развивающие:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих упражнений, овладения современными системами физических упражнений;
- гармонизация физических и духовных сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

Воспитательные:

- формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействий.

Объем учебной нагрузки

Год обучения	Количество часов (академических)		Количество обучающихся в группе
	В неделю	В год	
1	6	216	12-15
2	6	216	10-12
3	6	216	8-10
4	6	216	8-10

Формы занятий

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры и атлетической гимнастики, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основной, выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, упражнения на восстановление дыхания и снятие физического и психологического напряжения (массаж, аутотренинг и т.д.). В конце заключительной части подводятся итоги занятий.

Методы работы

• словесный (беседа, рассказ и т.д.);
• наглядный (показ - выполнение педагогом);
• практический (выполнение упражнений, сдача нормативов).

Ожидаемые результаты

В результате освоения образовательного минимума содержания учебной программы воспитанники должны достигнуть следующего развития физической культуры:

- владение теоретическими знаниями основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- умение пользоваться современным спортивным инвентарем;
- умение технически правильно осуществлять двигательные действия.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план
3 год обучения
(6ч в неделю 216 ч в год)

№ п/п	Содержание разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
3	Атлетизм в России	1	1	-
4	Влияние занятий атлетизмом на строение и функции организма спортсмена	1	1	-
5	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1	-
6	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетизмом	2	2	-
7	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-
8	Основы техники и тактики атлетизма	2	2	-
9	Моральная и специальная подготовка	1	1	-
10	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
11	Оборудование и инвентарь	1	1	-
12	Промежуточная аттестация	1	1	-
13	Общая физическая подготовка	80	-	80
14	Специальная физическая подготовка	50	-	50
15	Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений	63	-	63
16	Промежуточная аттестация, выполнение контрольных нормативов	8	-	8
	Итого	**216**	**15**	**201**

Ожидаемые результаты 3 года обучения:

В результате обучения по программе 1-го года обучения учащиеся должны:

знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- историю развития атлетизма в России;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма, об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь;

- самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения;
- оказать первую помощь при травмах;
- совершенствовать осанку и атлетическое телосложение с помощью отягощений;
- применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий по атлетизму;
- заботиться о своём физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

Учебно-тематический план
4 год обучения
(6 ч в неделю 216ч в год)

№	Содержание разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие инструктаж по технике безопасности	1	1	
2	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
3	Атлетизм в России	1	1	-
4	Влияние занятий атлетизмом на строение и функции организма спортсмена	1	1	
5	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1	-
6	Профилактика травматизма на занятиях атлетизмом	2	2	
7	Основы техники и тактики атлетизма	2	2	-
8	Моральная и специальная подготовка	1	1	-
9	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
10	Оборудование и инвентарь	1	1	-
11	Промежуточная аттестация	1	1	-
12	Общая физическая подготовка	72	-	72
13	Специальная физическая подготовка	60	-	60
14	Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений	69	-	69
15	Промежуточная аттестация	2	-	2
	Итого	**216**	**13**	**203**

Ожидаемые результаты 4 года обучения:

В результате обучения по программе 2-го года обучения обучающиеся должны:

знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- историю развития атлетизма в России;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма, об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.
- самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

уметь:
- составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения;
- оказать первую помощь при травмах;
- совершенствовать осанку и атлетическое телосложение с помощью отягощений;
- применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий по атлетизму;
- заботиться о своём физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

Ожидаемые результаты 4-го года обучения:

В результате обучения по программе обучающиеся должны:
знать:
- исторические корни зарождения данного направления;
- особенности развития атлетизма в России и зарубежьем;
- психологические и физиологические основы обучения двигательным действиям;
- современные формы построения занятий атлетизмом;
- биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Уметь:
- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма;
- пользоваться современным спортивным инвентарем.
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

2.3. Календарно-тематический план
3 год обучения
(6ч в неделю 216 ч в год)

№ п/п	Тема занятий	Количество часов				
		Всего (часов)	Теория/практика		Дата	
					План (дата)	Корректировка
1	**Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.**	1			02.09.19	
2	Физическая культура и спорт в России	1			02.09.19	
3	Атлетизм в России	1			04.09.19	
4	Влияние занятий атлетизмом на строение и функции организма спортсмена	1			04.09.19	
5	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2			06.09.19	
6	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетизмом	2			09.09.19	
7	Врачебный контроль, самоконтроль	2			11.09.19	
8	Основы техники и тактики атлетизма	2			13.09.19	
9	Моральная и специальная подготовка	2			16.09.19	
10	Правила соревнований, их организация и проведение	2			18.09.19	
11	Оборудование и инвентарь	2			20.09.19	
12	Судейство, организация соревнований	2			23.09.19	
13	**Общая физическая подготовка**	**80**				
13.1	Отжимание от пола. Прыжки по длинному циклу	2			25.09.19	
13.2	Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс.	2			27.09.19	
13.3	Обратное отжимание от лавки. Приседания.	2			30.09.19	
13.4	Выпады вперед. Упражнение на пресс.	2			02.10.19	
13.5	Прыжки на лавку. Отжимания на брусьях.	2			04.10.19	
13.6	Приседание на одной ноге. Хлопки перед грудью в упоре лежа.	2			07.10.19	
13.7	Отжимание от пола. Прыжки по длинному циклу	2			09.10.19	
13.8	Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс.	2			11.10.19	
13.9	Обратное отжимание от лавки. Приседания.	2			14.10.19	
13.10	Выпады вперед. Упражнение на пресс.	2			16.10.19	
13.11	Прыжки на лавку. Отжимания на брусьях.	2			18.10.19	
13.12	Приседание на одной ноге. Хлопки перед грудью в упоре лежа.	2			21.10.19	
13.13	Отжимание от пола. Прыжки по длинному циклу	2			23.09.19	
13.14	Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс.	2			25.10.19	
13.15	Обратное отжимание от лавки. Приседания.	2			28.10.19	
13.16	Выпады вперед. Упражнение на пресс.	2			30.09.19	
13.17	Прыжки на лавку. Отжимания на брусьях.	2			01.11.19	

13.18	Приседание на одной ноге. Хлопки перед грудью в упоре лежа.	2			06.11.19	
13.19	Отжимание от пола. Прыжки по длинному циклу	2			08.11.19	
13.20	Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс.	2			11.11.19	
13.21	Обратное отжимание от лавки. Приседания.	2			13.11.19	
13.22	Выпады вперед. Упражнение на пресс.	2			15.11.19	
13.23	Прыжки на лавку. Отжимания на брусьях.	2			18.11.19	
13.24	Приседание на одной ноге. Хлопки перед грудью в упоре лежа.	2			20.11.19	
13.25	Отжимание от пола. Прыжки по длинному циклу	2			22.11.19	
13.26	Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс.	2			25.11.19	
13.27	Обратное отжимание от лавки. Приседания.	2			27.11.19	
13.28	Выпады вперед. Упражнение на пресс.	2			29.11.19	
13.29	Прыжки на лавку. Отжимания на брусьях.	2			02.12.19	
13.30	Приседание на одной ноге. Хлопки перед грудью в упоре лежа.	2			04.12.19	
13.31	Отжимание от пола. Прыжки по длинному циклу	2			06.12.19	
13.32	Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс.	2			09.12.19	
13.33	Обратное отжимание от лавки. Приседания.	2			11.12.19	
13.34	Выпады вперед. Упражнение на пресс.	2			13.12.19	
13.35	Прыжки на лавку. Отжимания на брусьях.	2			16.12.19	
13.36	Приседание на одной ноге. Хлопки перед грудью в упоре лежа.	2			18.12.19	
13.37	Отжимание от пола. Прыжки по длинному циклу	2			20.12.19	
13.38	Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс.	2			23.12.19	
13.39	Обратное отжимание от лавки. Приседания.	2			25.12.19	
13.40	Выпады вперед. Упражнение на пресс.	2			27.12.19	
14	**Промежуточная аттестация**	2			**30.12.19**	
15	**Специальная физическая подготовка**	**50**				
15.1	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			08.01.20	
15.2	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2			10.01.20	
15.3	Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2			13.01.20	
15.4	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2			15.01.20	
15.5	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на лавке.	2			17.01.20	
15.6	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга.	2			20.01.20	
15.7	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			22.01.20	
15.8	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2			24.01.20	
15.9	Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2			27.01.20	

15.10	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2			29.01.20	
15.11	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на лавке.	2			31.01.20	
15.12	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга.	2			03.02.20	
15.13	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			05.02.20	
15.14	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2			07.02.20	
15.15	Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2			10.02.20	
15.16	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2			12.02.20	
15.17	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на лавке.	2			14.02.20	
15.18	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга.	2			17.02.20	
15.19	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			19.02.20	
15.20	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2			21.02.19	
15.21	Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2			24.02.19	
15.22	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2			26.02.19	
15.23	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на лавке.	2			28.02.19	
15.24	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга.	2			02.03.20	
15.25	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			04.03.20	
16	**Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений**	**66**				
16.1	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			06.03.20	
16.2	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2			09.03.20	
16.3	Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2			11.03.20	
16.4	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2			13.03.20	
16.5	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на лавке.	2			16.03.20	
16.6	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга.	2			18.03.20	
16.7	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			20.03.20	
16.8	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2			23.03.20	
16.9	Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2			25.03.20	
16.10	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2			27.03.20	
16.11	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на лавке.	2			30.03.20	

16.12	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга.	2			01.04.20	
16.13	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			03.04.20	
16.14	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2			06.04.20	
16.15	Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2			08.04.20	
16.16	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2			10.04.20	
16.17	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на лавке.	2			13.04.20	
16.18	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга.	2			15.04.20	
16.19	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			17.04.20	
16.20	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2			20.04.20	
16.21	Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2			22.04.20	
16.22	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2			24.04.20	
16.23	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на лавке.	2			27.04.20	
16.24	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга.	2			29.04.20	
16.25	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			04.05.20	
16.26	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			06.05.20	
16.27	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2			08.05.20	
16.28	Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2			11.05.20	
16.29	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2			13.05.20	
16.30	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на лавке.	2			15.05.20	
16.31	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга.	2			18.05.20	
16.33	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			20.05.20	
17	**Показательные выступления**	2			22.05.20	
18	**Соревнования**	2			25.05.20	
19	**Мероприятие к группе**	2			27.05.20	
20	**Промежуточная аттестация**	**2**			**29.05.20**	
Итого		**216**				

Календарно-тематический план

4 год обучения
(6ч в неделю 216 ч в год)

№ п/п	Тема занятий	Количество часов				
		Всего (часов)	Теория/практика		Дата	
					План (дата)	Корректировка
1	**Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.**	1			02.09.19	
2	Физическая культура и спорт в России	1			02.09.19	
3	Атлетизм в России	1			04.09.19	
4	Влияние занятий атлетизмом на строение и функции организма спортсмена	1			04.09.19	
5	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2			06.09.19	
6	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетизмом	2			09.09.19	
7	Врачебный контроль, самоконтроль	2			11.09.19	
8	Основы техники и тактики атлетизма	2			13.09.19	
9	Моральная и специальная подготовка	2			16.09.19	
10	Правила соревнований, их организация и проведение	2			18.09.19	
11	Оборудование и инвентарь	2			20.09.19	
12	Судейство, организация соревнований	2			23.09.19	
13	**Общая физическая подготовка**	**80**				
13.1	Отжимание от пола. Прыжки по длинному циклу	2			25.09.19	
13.2	Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс.	2			27.09.19	
13.3	Обратное отжимание от лавки. Приседания.	2			30.09.19	
13.4	Выпады вперед. Упражнение на пресс.	2			02.10.19	
13.5	Прыжки на лавку. Отжимания на брусьях.	2			04.10.19	
13.6	Приседание на одной ноге. Хлопки перед грудью в упоре лежа.	2			07.10.19	
13.7	Отжимание от пола. Прыжки по длинному циклу	2			09.10.19	
13.8	Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс.	2			11.10.19	
13.9	Обратное отжимание от лавки. Приседания.	2			14.10.19	
13.10	Выпады вперед. Упражнение на пресс.	2			16.10.19	
13.11	Прыжки на лавку. Отжимания на брусьях.	2			18.10.19	
13.12	Приседание на одной ноге. Хлопки перед грудью в упоре лежа.	2			21.10.19	
13.13	Отжимание от пола. Прыжки по длинному циклу	2			23.09.19	
13.14	Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс.	2			25.10.19	
13.15	Обратное отжимание от лавки. Приседания.	2			28.10.19	
13.16	Выпады вперед. Упражнение на пресс.	2			30.09.19	

13.17	Прыжки на лавку. Отжимания на брусьях.	2			01.11.19	
13.18	Приседание на одной ноге. Хлопки перед грудью в упоре лежа.	2			06.11.19	
13.19	Отжимание от пола. Прыжки по длинному циклу	2			08.11.19	
13.20	Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс.	2			11.11.19	
13.21	Обратное отжимание от лавки. Приседания.	2			13.11.19	
13.22	Выпады вперед. Упражнение на пресс.	2			15.11.19	
13.23	Прыжки на лавку. Отжимания на брусьях.	2			18.11.19	
13.24	Приседание на одной ноге. Хлопки перед грудью в упоре лежа.	2			20.11.19	
13.25	Отжимание от пола. Прыжки по длинному циклу	2			22.11.19	
13.26	Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс.	2			25.11.19	
13.27	Обратное отжимание от лавки. Приседания.	2			27.11.19	
13.28	Выпады вперед. Упражнение на пресс.	2			29.11.19	
13.29	Прыжки на лавку. Отжимания на брусьях.	2			02.12.19	
13.30	Приседание на одной ноге. Хлопки перед грудью в упоре лежа.	2			04.12.19	
13.31	Отжимание от пола. Прыжки по длинному циклу	2			06.12.19	
13.32	Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс.	2			09.12.19	
13.33	Обратное отжимание от лавки. Приседания.	2			11.12.19	
13.34	Выпады вперед. Упражнение на пресс.	2			13.12.19	
13.35	Прыжки на лавку. Отжимания на брусьях.	2			16.12.19	
13.36	Приседание на одной ноге. Хлопки перед грудью в упоре лежа.	2			18.12.19	
13.37	Отжимание от пола. Прыжки по длинному циклу	2			20.12.19	
13.38	Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс.	2			23.12.19	
13.39	Обратное отжимание от лавки. Приседания.	2			25.12.19	
13.40	Выпады вперед. Упражнение на пресс.	2			27.12.19	
14	**Промежуточная аттестация**	2			**30.12.19**	
15	**Специальная физическая подготовка**	**50**				
15.1	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			08.01.20	
15.2	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2			10.01.20	
15.3	Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2			13.01.20	
15.4	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2			15.01.20	
15.5	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на лавке.	2			17.01.20	
15.6	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга.	2			20.01.20	
15.7	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			22.01.20	
15.8	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2			24.01.20	
15.9	Упражнение на бицепсы с гантелями.	2			27.01.20	

	Приседания на тренажерах.					
15.10	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2			29.01.20	
15.11	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на лавке.	2			31.01.20	
15.12	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга.	2			03.02.20	
15.13	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			05.02.20	
15.14	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2			07.02.20	
15.15	Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2			10.02.20	
15.16	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2			12.02.20	
15.17	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на лавке.	2			14.02.20	
15.18	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга.	2			17.02.20	
15.19	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			19.02.20	
15.20	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2			21.02.19	
15.21	Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2			24.02.19	
15.22	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2			26.02.19	
15.23	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на лавке.	2			28.02.19	
15.24	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга.	2			02.03.20	
15.25	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			04.03.20	
16	**Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений**	**66**				
16.1	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			06.03.20	
16.2	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2			09.03.20	
16.3	Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2			11.03.20	
16.4	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2			13.03.20	
16.5	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на лавке.	2			16.03.20	
16.6	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга.	2			18.03.20	
16.7	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			20.03.20	
16.8	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2			23.03.20	
16.9	Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2			25.03.20	
16.10	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2			27.03.20	
16.11	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на	2			30.03.20	

	лавке.					
16.12	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга.	2			01.04.20	
16.13	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			03.04.20	
16.14	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2			06.04.20	
16.15	Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2			08.04.20	
16.16	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2			10.04.20	
16.17	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на лавке.	2			13.04.20	
16.18	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга.	2			15.04.20	
16.19	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			17.04.20	
16.20	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2			20.04.20	
16.21	Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2			22.04.20	
16.22	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2			24.04.20	
16.23	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на лавке.	2			27.04.20	
16.24	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга.	2			29.04.20	
16.25	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			04.05.20	
16.26	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			06.05.20	
16.27	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2			08.05.20	
16.28	Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2			11.05.20	
16.29	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2			13.05.20	
16.30	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на лавке.	2			15.05.20	
16.31	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга.	2			18.05.20	
16.33	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2			20.05.20	
17	**Показательные выступления**	2			22.05.20	
18	**Соревнования**	2			25.05.20	
19	**Мероприятие к группе**	2			27.05.20	
20	**Промежуточная аттестация**	**2**			**29.05.20**	
Итого		**216**				

3.Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетизм»

на 2021-2022 учебный год срок реализации программы - (6 часов в неделю)

Год обучения	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель				май					июнь				июль					август				Всего учебных недель часов в
	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-06	07-13	14-20	21-27	28-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	
	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	
1 год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	62	К	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	к	к	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	216

	Промежуточная аттестация
	Учебные часы
	Каникулы

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Содержание программы третьего года обучения

1. Физическая культура и спорт в России

Основы системы физического воспитания. Цели, задачи, отличительные черты и принципы системы физического воспитания в России.

2. Атлетизм в России

Развитие и становление атлетизма в России, основные направления, национальные особенности.

3. Влияние занятий атлетизмом на строение и функции организма спортсмена

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий атлетизмом. Обмен веществ и энергии в процессе занятий физической культурой и спортом.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях атлетизмом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов в питании спортсмена и их нормы. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетизмом Техника

безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах у спортсменов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

6. Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей спортсмена. Методы врачебных наблюдений. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировке спортсмена. Применение массажа для восстановления работоспособности. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа.

7. Основы техники и тактики атлетизма

Совершенствование техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Биохимический анализ основных групп упражнений атлетизма. Тактика ведения соревнований. Составление тактического плана соревнований на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

8. Моральная и специальная подготовка

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания спортсмена (убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др.). Создание работоспособного коллектива (товарищеского микроклимата, наставничества, взаимопомощи и т.п.) Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и само регуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной псих мышечной и психорегулирующей тренировках.

9. Правила соревнований, их организация и проведение

Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Взаимоотношения участников соревнований, представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании

спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

10. Оборудование и инвентарь

Оборудование места для занятий в летнее и зимнее время. Площадка для занятий (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Тренажеры и спец.оборудование (назначение, технические характеристики, исправность).

11. Промежуточная аттестация

Проверяются знания, усвоенные спортсменами по теории физической культуры и спорта, ведению здорового образа жизни, врачебному самоконтролю.

12. Общая физическая подготовка

Гимнастика. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, акробатика, гимнастические упражнения на снарядах: подтягивание, подъем переворотом, подъем силой.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции до 400 м. Кросс на 1 000 м и 3 000 м. Челночный бег 10х10 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Эстафетный бег.

Подвижные игры. Пионербол, футбол, баскетбол, эстафеты.

13. Специальная физическая подготовка

Развитие силы и силовой выносливости. Развитие различных групп мышц без предметов и с предметами, с различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях, выполняемые индивидуально, в парах и в группах. Тест Купера. Развитие скорости и взрывной силы.

14. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений

Развитие различных групп мышц с различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях, выполняемые индивидуально.

15. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях по гиревому спорту, пауэрлифтингу. Силовому многоборью.

16. Промежуточная аттестация: переводные испытания, выполнение контрольных нормативов

По окончании учебно-тренировочного процесса спортсмены сдают комплекс контрольных нормативов и демонстрируют навыки и умения, полученные в ходе обучения.

3.2 Содержание программы четвертого года обучения

1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания. Цели, задачи, отличительные черты и принципы системы физического воспитания.

2. Атлетизм в России

Эволюция техники, тактики и правил соревнований. Атлетическая гимнастика как предмет научных исследований. Основные направления научного поиска. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсмена высшей квалификации. Анализ выступления российских спортсменов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

3. Влияние занятий атлетизмом на строение и функции организма спортсмена Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки спортсмена. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развитие физических качеств спортсмена.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена

Вред курения и употребления спиртных напитков на организм спортсмена. Весовой режим спортсмена. Способы постепенного и форсированного снижения веса. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания, в парной бане, с помощью медикаментозных средств. Питание спортсмена в период снижения веса.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетизмом

Последствия нерациональной тренировки. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

6. Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж

Антропометрические измерения физического развития спортсменов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки. Функциональные пробы для оценки работоспособности спортсмена. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм спортсменов тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже. Массаж при спортивных травмах.

7. Основы техники и тактики атлетизма

Пути построения сложных технических действий. Особенности обучения выполнения упражнений на тренажерах и со свободными весами. Тактика участия в соревнованиях. Составление тактического плана выступления в соревнованиях с учетом положения о соревновании, состава участников жребия и т.п.

8. Моральная и специальная подготовка

Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов побуждающих к систематическим занятиям спортом, достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно-необходимым видам деятельности.

9. Правила соревнований, их организация и проведение

Анализ отдельных пунктов правил. Особенности организации и проведения соревнований, разработка положений о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование места для соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

10. Оборудование и инвентарь

Гимнастические снаряды на занятиях атлетической гимнастикой (перекладина, брусья, шведская стенка, гимнастическая скамейка, канат). Выполнение упражнений со скакалкой, набивными мячами, гимнастической палкой, экспандером.

11. Промежуточная аттестация

Проверяются знания, усвоенные учащимися по теории физической культуры и спорта, ведению здорового образа жизни, врачебному самоконтролю и т.д.

12. Общая физическая подготовка

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, акробатика, гимнастические упражнения на снарядах: подтягивание, подъем переворотом, подъем силой.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции до 400 м. Кросс на 1 000 м и 3 000 м. Челночный бег 10х10 м. Марш-бросок 3 000 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты.

Подвижные игры. Пионербол, футбол, баскетбол, регби, "взятие высоты", "конный бой", "перестрелка", "мяч-капитану", эстафеты.

13. Специальная физическая подготовка

Развитие у курсантов силы и силовой выносливости. Развитие различных групп мышц без предметов и с предметами, с различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях, выполняемые индивидуально, в парах и в группах. Тест Купера. Развитие скорости и взрывной силы.

14. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений

Развитие различных групп мышц с различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях, выполняемые индивидуально.

15. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях по гиревому спорту, пауэрлифтингу. Силовому многоборью.

16. Промежуточная аттестация: переводные испытания, выполнение контрольных нормативов

По окончании учебно-тренировочного процесса спортсмены сдают комплекс контрольных нормативов и демонстрируют навыки и умения, полученные в ходе обучения.

Методическое обеспечение общеобразовательной программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал. Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Физическая культура и спорт в России	Групповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Справочные материалы, презентация	опрос
2.	История развития атлетизма (Бодибилдинга) в России и зарубежьем	Групповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Фотографии, картинки, плакаты, презентация	опрос
3.	Влияние занятий Атлетизмом на строение и функции организма спортсмена	Групповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы, фотографии, картинки, плакаты.	опрос
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	Групповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	опрос
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Атлетизмом.	Групповая	Словесный, наглядный показ, практические занятия, тренинг.	Схемы, плакаты, специальная литература, спортивные снаряды и оборудование	контрольное занятие
6.	Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая	Словесный, наглядный показ, практические занятия, тренинг.	Схемы, плакаты,памятки, специальная литература	контрольное занятие
7.	Основы техники и тактики Атлетизма	Групповая, соревнования	Словесный, наглядный показ, практические занятия, тренинг.	Схемы, плакаты, фотографии, дидактические карточки, памятки,	контрольное занятие

				специальная литература, спортивные снаряды и оборудование,	
8.	Моральная и специальная подготовка	Групповая, соревнования	Словесный, наглядный показ, практические занятия, тренинг.	Специальная литература, спортивные снаряды и оборудование,	Контрольное занятие
9.	Правила соревнований, их организация и проведение	Групповая, соревнования.	Словесный, наглядный показ, практические занятия, соревнования	Фотографии, , правила соревнований, положение по соревнованиям, спортивные снаряды и оборудование	Соревнования
10.	Оборудование и инвентарь	Групповая	Словесный, наглядный показ, практические занятия, тренинг.	Схемы, плакаты, фотографии, специальная литература, справочные материалы, спортивные снаряды и оборудование,	Контрольное занятие
11.	Промежуточная аттестация	Групповая	Репродуктивный	Специальная литература, спортивные снаряды и оборудование,	Тестирование, зачет, контрольное занятие.
12.	Общая физическая подготовка	Групповая	Словесный, наглядный показ, практические занятия, тренинг.	Специальная литература, спортивные снаряды и оборудование,	Контрольное занятие, соревнования.
13.	Специальная физическая подготовка	Групповая	Словесный, наглядный показ, практические занятия, тренинг.	Специальная литература, спортивные снаряды и оборудование,	Контрольное занятие, соревнования.

				снаряды и оборудование,	
14.	Изучение и совершенствование техники выполнение упражнений	Групповая	Словесный, наглядный показ, практические занятия, тренинг.	Схемы, плакаты, фотографии, специальная литература, спортивные снаряды и оборудование,	Контрольное занятие, соревнования.
15.	Участие в соревнованиях	Групповая, индивидуальная, соревнования	Репродуктивный	Правила соревнований, положение по соревнованиям, спортивные снаряды и оборудование,	Соревнования.
16.	Промежуточная аттестация: переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	Групповая	Репродуктивный	Контрольные нормативы по видам спорта, специальная литература, спортивные снаряды и оборудование,	Тестирование, зачет, контрольное занятие.

Оценочные материалы

Каждые полгода проводится промежуточная аттестация по теории и практике пройденного материала, а в конце последнего полугодия – промежуточная аттестация по итогам прохождения всей программы. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе сборника нормативов по физической подготовке для обучающихся общеобразовательных школ, с учетом возраста занимающихся.

Промежуточная и годовая аттестация может проходить в форме выполнения комплекса контрольных нормативов.

Уровни освоения программы:

Высокий - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; обучающийся показал умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей.

Средний - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с напряжением, допущены незначительные ошибки; обучающийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Низкий - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; обучающийся показал слабое знание правил выполнения упражнений.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей и взрослых.

Список литературы
для обучающихся

1. Тренажеры в оздоровительной физической тренировке/ Под. ред. Глузман Л. С., Клименко Ю. Л. и др. Киев.: Высшая школа, 1990 г. 157 с
2. Ягодкина В. В. Атлетическая гимнастика: учебное пособие: Екатеринбург, 1993 г. 114 с.

Список литературы
для педагога

1. Барков В. Н., Кулага Н. К., Страченко В. А. Тренажерная атлетическая гимнастика.: Методические рекомендации. Гомель, 1991 г. 48 с.
2. Вайдер Д. Система строительства тела. Учебно-методическое пособие М. Фис, 1995 г. 112 с.
3. Крючков М. В. Чебурков С. Н. Атлетическая гимнастика: Методические рекомендации. М.; 1998 г. 53
4. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры. Москва. Физкультура и спорт. 1991
5. Райзих А. А. Атлетическая гимнастика. Методика обучения силовым упражнениям для основных групп мышц Учеб. Пособ. Ижевск., Издательский дом «Удмуртский уневерситет» 2000 г. 34 с.