

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Р.П. КУЗОВАТОВО



И.В. Кисаров
20 мая 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Атлет»
(физкультурно – спортивной направленности)

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 12-17 лет
Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово
от «20» мая 2021 г.
протокол № 4

Программу разработали:
методист МБУ ДО ДЮСШ
р.п. Кузоватово
М.Н. Вечканова, тренер -
преподаватель по совмести -
тельству И.В. Кисарова

р.п. Кузоватово
2021 год

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Атлет» разработана для предоставления образовательных услуг учащимся подросткового возраста (с 12 до 17 лет) в условиях МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Дополнительная общеразвивающая программа «Атлет» **физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень программы **стартовый**. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – «Атлет».

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. [Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.](#)
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее

экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов.

Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Очень сложная школьная программа, малоподвижный образ жизни, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности детей. Эта реальная угроза их здоровью и физическому развитию.

Недостаток движений в жизни ведет к снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов в учреждениях дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы..

Школа совместно с семьей должна проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки и рекомендации отечественных специалистов.

Новизна программы связана с тем, что при неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, обучающиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на выполнение домашних заданий. Умственное утомление и

физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. С заданиями справляются с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени.

Уроки физкультуры, проводимые с детьми в общеобразовательных школах три раза в неделю, удовлетворяют потребность организма в движении на 18 процентов, а этого явно недостаточно.

В объединениях физкультурно-спортивной направленности возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Актуальность программы.

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Адресат программы.

Программа рассчитана для обучающихся 12-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Занятия проводятся с группами. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается разный подход при определении индивидуального творческого задания в процессе обучения.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

Зачисление детей для обучения по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

Объем программы

Данная программа обучения рассчитана на:

1 год обучения - 144 часа в год

первый модуль: с сентября по декабрь рассчитан на 64 часа,

второй модуль: с января по май – на 80 часов.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

В рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы.

Занятия по программе включают теоретические, практические часы.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, обсуждений, развивающих игр, викторин.

Практические занятия проводятся в тренажёрном зале или на открытом воздухе, в специально оборудованной площадке.

Теоретические занятия разбирают и обсуждают на практике, тщательно и не торопясь, повторяя по мере необходимости.

Режим занятий.

При составлении плана продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

- сентябрь - май (всего 144 часа):

2 академических часа 2 раза в неделю (1 академический час = 45 минут);

Количество обучающихся в группе составляет 10-15 человек. *СанПиН 2.4.3172-14.*

Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы «Атлет»

Цель программы: создание оптимальных условий и содействие гармоническому физическому развитию детей через занятия физкультурой и спортом

Задачи программы.

Обучающие:

- познакомить с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;
- способствовать формированию правильной осанки;
- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Планируемые результаты программы.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление обучающего вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Личностные результаты:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и страховки.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

3. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
4. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
5. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы программы	Всего	Теория	Практика	Формы и методы контроля
1	Физическая культура и спорт	4	2	2	Беседа
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности.	2	1	1	Опрос
1.2.	Краткий курс истории атлетической гимнастики	2	1	1	Диагностика
2.	Гигиена и предупреждение травм.	2	2	-	
2.1	Правила закаливания.	1	1		Беседа
2.2	Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах.	1	1		Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	138	12	126	Диагностика

3.1	Упражнения для плечевого пояса	28	2	26	Выполнение упражнений
3.2	Упражнения для грудных мышц	20	2	18	Выполнение упражнений
3.3	Упражнения для мышц спины	28	2	26	Выполнение упражнений
3.4	Упражнения для мышц живота	24	2	22	Выполнение упражнений
3.5	Упражнения для мышц ног	26	2	24	Выполнение упражнений
3.6	Комплекс упражнений с гирями (вес гири 16 кг.):	12	2	10	Выполнение упражнений
	Всего	144	16	128	

Содержание учебного плана программы

Раздел 1 «Физическая культура и спорт»

Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практика: демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

Тема №2

Понятие о физической культуре. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. Тестирование физической подготовленности.

Практика: Диагностика стартовых способностей по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Раздел 2 «Гигиена и предупреждение травм»

Правила закаливания.

Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах.

Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»

Упражнения для увеличения мышечной массы использовать 6-8 повторений с отягощением 60-80% от максимума. Для совершенствования форм и достижения рельефности мышц 10-12 и более повторений с отягощением до 60%. Упражнения включают в себя упражнения с гантелями весом 4 - 5 кг, упражнения с гириями весом 16 кг, упражнения со штангой и на тренажёрах.

Количество упражнений 6 - 8, подходов 1 - 4, повторений 10-12

Специальные упражнения.

Для плечевого пояса – 28 ч

Для дельтовидных мышц –

- лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей вперёд- вверх;
- стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочном тренажёре;
- стоя подъём рук с гантелями в стороны - вверх;
- лёжа на наклонной скамье на боку, подъём гантели от бедра вверх;
- сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;
- лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелей перед собой снизу вверх.

Для двуглавой мышцы плеча (бицепса)

- лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
- сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
- сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;
- сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку;

Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):

- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;

- сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
- отжимания на брусьях обратным хватом.

Для мышц предплечья:

- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.

Для грудных мышц - 20 ч

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- сидя сведение рук на блочном тренажёре;
- отжимания в упоре на брусьях;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.

Для мышц спины – 28 ч

- тяга штанги к поясу в наклоне;
- стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
- стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
- из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;
- сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;
- лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища.

Для мышц живота – 24 ч

- лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
- лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена;
- стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Упражнения для мышц ног – 26 ч

Для четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса):

- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги ногами на тренажёре «Гак».
- сидя разгибание ног на тренажёре.

Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):

- лёжа сгибание ног на тренажёре.

Для мышц голени:

- стоя подъём на носки со штангой на плечах;
- стоя подъём носков ступней ног с отягощением.

Комплекс упражнений с гирями (вес гирь 16 кг.) - 12 ч

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение.

Тоже выполнить, приседая на левую ногу;

- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;

Тоже выполнить левой ногой;

- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

-упражнения на тренажёрах

-упражнения со штангой из различных исходных положениях

-прыжки со скакалкой.

2.1. Календарный учебный график

«Атлет» стартовый уровень 144 часа

№	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата	Место проведения
1	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса. Инструктаж по ТБ	2	Упражнения на силовых тренажерах	самоконтроль		Тренажерный класс
2	Упражнения для мышц живота и ног	2	Упражнения на силовых тренажерах	наблюдение		Тренажерный класс
3	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	самоконтроль		Тренажерный класс
4	Упражнения для мышц живота и ног Правила закаливания.	2	Упражнения на силовых тренажерах	самоконтроль		Тренажерный класс
5	Контрольное занятие	2	Упражнения на силовых тренажерах	наблюдение		Спортивный зал школы
6	Упражнения для мышц груди и спины	2	Упражнения на силовых тренажерах	самоконтроль		Тренажерный класс
7	Упражнения для мышц спины и плечевого	2	Упражнения	самоконтроль		Тренажерный класс

	пояса		на силовых тренажерах			
8	Упражнения для мышц живота и ног	2	Упражнения на силовых тренажерах	наблюдение		Тренажерный класс
9	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса	2	Упражнения на силовых тренажерах	самоконтроль		Тренажерный класс
10	Упражнения для мышц живота и ног Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности.	2	Упражнения на силовых тренажерах	самоконтроль		Тренажерный класс
11	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	наблюдение		Тренажерный класс
12	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса		Упражнения на силовых тренажерах	самоконтроль		Тренажерный класс
13	Упражнения для мышц груди и спины	2	Упражнения на силовых тренажерах	самоконтроль		Тренажерный класс
14	Упражнения для мышц живота и ног	2	Упражнения на силовых тренажерах	наблюдение		Тренажерный класс
15	Упражнения для мышц спины и плечевого	2	Упражнения	самоконтроль		Тренажерный класс

	пояса		на силовых тренажерах			
16	Упражнения для мышц живота и ног Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах	2	Упражнения на силовых тренажерах	самоконтроль		Тренажерный класс
17	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	наблюдение		Тренажерный класс
18	Упражнения для мышц живота и ног	2	Упражнения с гантелями	самоконтроль		Тренажерный класс
19	Упражнения для мышц груди и спины	2	Упражнения с гантелями	самоконтроль		Тренажерный класс
20	Упражнения для мышц живота и ног	2	Наклоны, приседания со штангой	наблюдение		Тренажерный класс
21	Контрольное занятие	2	Упражнения с гантелями	самоконтроль		Спортивный зал школы
22	Упражнения для мышц живота и ног	2	Наклоны, приседания со штангой	самоконтроль		Тренажерный класс
23	Упражнения для мышц живота и ног	2	Наклоны, приседания со штангой	наблюдение		Тренажерный класс

24	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса	2	Упражнения с гантелями	самоконтроль		Тренажерный класс
25	Упражнения для мышц живота и ног	2	Наклоны, приседания со штангой	самоконтроль		Тренажерный класс
26	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	наблюдение		Тренажерный класс
27	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса	2	Упражнения с гантелями	самоконтроль		Тренажерный класс
28	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	самоконтроль		Тренажерный класс
29	Упражнения для мышц живота и ног	2	Наклоны, приседания со штангой	наблюдение		Тренажерный класс
30	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса	2	Упражнения с гантелями	самоконтроль		Тренажерный класс
31	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	самоконтроль		Тренажерный класс
32	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	наблюдение		Тренажерный класс
33	Упражнения для мышц живота и ног	2	Наклоны, приседания со штангой	самоконтроль		Тренажерный класс

34	Контрольное занятие	2	Наклоны, приседания со штангой	Подтягивание в висе		Спортивный зал школы
35	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	самоконтроль		Тренажерный класс
36	Упражнения для мышц живота и ног	2	Наклоны, приседания со штангой	наблюдение		Тренажерный класс
37	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса	2	Наклоны, приседания со штангой	самоконтроль		Тренажерный класс
38	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	самоконтроль		Тренажерный класс
39						
40	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	наблюдение		Тренажерный класс
41	Контрольное занятие	2	Наклоны, приседания со штангой	самоконтроль		Спортивный зал школы
42	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса	2	Наклоны, приседания со штангой	самоконтроль		Тренажерный класс
43	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	наблюдение		Тренажерный класс

44	Упражнения для мышц живота и ног	2	Наклоны, приседания со штангой	самоконтроль		Тренажерный класс
45	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса	2	Наклоны, приседания со штангой	самоконтроль		Тренажерный класс
46	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	наблюдение		Тренажерный класс
47	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	самоконтроль		Тренажерный класс
48	Упражнения для мышц живота и ног	2	Упражнения с гантелями	самоконтроль		Тренажерный класс
49	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса	2	Наклоны, приседания со штангой	наблюдение		Тренажерный класс
50	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	самоконтроль		Тренажерный класс
51	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса	2	Наклоны, приседания со штангой	самоконтроль		Тренажерный класс
52	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	наблюдение		Тренажерный класс
53	Упражнения для мышц живота и ног	2	Упражнения	самоконтроль		Тренажерный класс

			с гантелями			
54	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса	2	Упражнения с гантелями	самоконтроль		Тренажерный класс
55	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	наблюдение		Тренажерный класс
56	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	самоконтроль		Тренажерный класс
57	Упражнения для мышц живота и ног	2		самоконтроль		Тренажерный класс
58	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса	2	Упражнения с гантелями	наблюдение		Тренажерный класс
59	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	самоконтроль		Тренажерный класс
60	Упражнения для мышц живота и ног	2	упражнение	наблюдение		Тренажерный класс
61	Контрольное занятие	2	соревнования	Сдача норм ГТО по подтягиванию		Спортивный зал школы
62	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	самоконтроль		Тренажерный класс
63	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	наблюдение		Тренажерный класс
64	Упражнения для мышц живота и ног	2	Упражнения с гантелями	самоконтроль		Тренажерный класс

65	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса	2	Упражнения с гантелями	наблюдение		Тренажерный класс
66	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	наблюдение		Тренажерный класс
67	Контрольное занятие	2	Соревнования по подтягиванию в группе	самоконтроль		Спортивный зал школы
68	Контрольное занятие	2	Сдача норм ГТО по подтягиванию.	наблюдение		Спортивный зал школы
69	Упражнения для мышц живота и ног	2	Жим штанги лежа	самоконтроль		Тренажерный класс
70	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса	2	Упражнения с гантелями	самоконтроль		Тренажерный класс
71	Упражнения для мышц груди и спины	2	Жим штанги лежа	наблюдение		Тренажерный класс
72	Упражнения для мышц груди и спины	2	Упражнения с гантелями	самоконтроль		Тренажерный класс

2.2. Условия реализации программы.

Дополнительное образование сегодня – необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании и профессиональной ориентации. Оно предназначено для свободного выбора и освоения детьми дополнительных общеразвивающих программ, которые близки их природе, отвечают внутренним потребностям, помогают удовлетворять интересы, развивать интеллект, помогают в физическом воспитании детей и подростков. Данная программа опирается на следующие педагогические принципы:

1. Учет индивидуальных особенностей обучающихся.
2. Учет реальных возможностей и обеспечение программы материальными ресурсами.
3. Возможность корректировки программы с учетом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности.

Для успешной работы используется материально-техническая база:

1. Тренажёрный класс.
2. Спортивный зал.
3. Спортивная площадка
2. Специальная литература для теоретических занятий.
3. Тематические стенды.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Секундомер
- Скакалки
- Гантели
- Гимнастические маты
- Беговая дорожка
- Велотренажёр
- Силовой тренажёр - 2шт
- Силовой центр
- Станок: жим ногами- 2шт.

- Электротренажёр
- Перекладина

Верхняя одежда должна соответствовать виду занятия, не должна стеснять движений.

При проведении занятий необходимо обратить особое внимание на охрану труда и технику безопасности, страховку и самостраховку.

2.4. Методическое обеспечение программы.

В настоящей программе учитываются основные принципы общей физической подготовки:

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- протоколы соревнований и турниров;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы.

Методические рекомендации для педагогов:

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости, силы, координации.
- рекомендации по проведению занятий

Список литературы

Для педагога:

1. Аросьев Д.А Методика физического воспитания школьников.М.:1989
2. Вайкбаум Я.С..Дозирование физических нагрузок школьников. М.1991
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2015
- 4.Смолевский В.М., Ивлев Б.К.. Нетрадиционные виды гимнастики. - М.:1992
- 5.Стюарт Мак Роберт: Думай.-М.:2001 3.Стюарт Мак Роберт. Думай 2.- М.:2002
6. Шейко В..1000 и 1 вопрос о пауэрлифтинге/ Железный мир № 3-2005.
7. Адаптация спортсменов к тренировочным нагрузкам: Сб. научн. трудов/ Киевский ГИФК. Киев, 1984
8. Бравая Д.Ю. Физиологический анализ разных методов и режимов тренировки мышечной силы: Автореф. дисс. ... канд. биол. наук. - М., 1989
9. Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. Физическая культура. - М.: Юрайт, 2015.

Для обучающихся:

- 1.Лукияненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2015.
- 2.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2016.
3. Максикова Т.М. Зачем нужно соблюдать режим дня? // Альманах сестринского дела. - 2011.
4. Телегина М.А., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. Правильный режим дня и питания // Научный альманах. - 2016.
5. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры. - М.: Юрайт, 2017.

Интернет-ресурсы.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд
3. Федерация легкой атлетики России - www.rusathletics.com

4. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
5. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
7. Международная ассоциация легкоатлетических федераций - www.iaaf.org
8. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org