

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета НВМУ

Протокол № 19

от «15» мая 2019 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

1 год обучения (11 кл.)

Количество часов по учебному плану: 34 часа

Разработчик: Макарский А.С.,  
инструктор по физической культуре

**РАССМОТРЕНО**

на заседании отдельной дисциплины

«дополнительных образовательных  
программ»

Протокол № 5

от «26» апреля 2019 г.

Санкт-Петербург  
2019 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Атлетическая подготовка – силовой вид спорта, популярный среди подростков видов спорта, имеющий большое воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия по программе «Атлетическая подготовка» обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности.

Атлетическая подготовка – это комплекс упражнений для развития силы, ловкости и гибкости, хотя, конечно, на первом месте в этом виде спорта – сила. Занятия по программе следует рассматривать, как неотъемлемое составляющее физической культуры и возможность восстановления организма после болезни или после длительного периода малоподвижности.

**1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**1.2. Актуальность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая подготовка» разработана в соответствии с документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; 273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

Приказ Министерства Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14.

Программа «Атлетическая подготовка» ориентирована на создание необходимых условий для личностного развития воспитанников Нахимовского военно-морского училища, позитивной социализации и профессионального самоопределения, на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в интеллектуальном, нравственном развитии.

Программа разработана на основе закономерностей и принципов тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности секции объединения дополнительного образования. В ней учтены опыт работы лучших тренеров детских и юношеских единоборств нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других видов спорта. Данная программа имеет прямое влияние на достижение

результатов основной образовательной программы воспитанников Нахимовского военно-морского училища.

### **1.3. Отличительные особенности программы.**

Программа «Атлетическая подготовка» состоит из тренировочных занятий в тренажерном зале с использованием силовых тренажеров и «свободных» весов. С помощью силовых тренажеров и подбора упражнений, за год обучения, предстоит максимально развить силу воспитанников-выпускников и обучить самостоятельным тренировкам в тренажерном зале. Возраст и физическая подготовка воспитанника позволяет тренироваться на высоком уровне интенсивности, увеличивать мышечную массу, а занятия с тяжестями помогут снять психологическое напряжение.

Сила – является одним из основных физических качеств моряка. Данная программа имеет прямое влияние на достижение результатов основной образовательной программы НВМУ и ориентирована на:

- создание необходимых условий для личностного развития воспитанников, позитивной специализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников заниматься физической культурой и спортом;
- формирование и развитие силовых способностей воспитанников, занимающихся атлетизмом, развитие силовых показателей;
- формирования культурного здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

**1.4. Адресат программы** – воспитанники Нахимовского военно-морского училища.

**1.5. Цель** – привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у занимающихся мышечного корсета и освоение базовых упражнений на силовых тренажерах, освоение правильной техники выполнения упражнений и обучение умению тренироваться.

### **1.6. Задачи.**

#### ***Обучающие:***

- обучить основным приемам техники выполнения упражнений в тренажерном зале и на силовых тренажерах;
- познакомить воспитанников с историей развития тяжелой атлетики, пауэрлифтинга и бодибилдинга как видов спорта.

#### ***Развивающие:***

- развить силу и специальную силовую выносливость;
- развить эмоциональную и моральную устойчивость.

#### ***Воспитательные:***

- побудить воспитанника к внутренней работе над собой, воспитывать доброту, дружелюбие, терпимость;
- воспитывать трудолюбие, готовность прийти на помощь, аккуратность.

### **1.7. Условия реализации программы.**

**Уровень освоения программы** – общекультурный уровень.

**Условия набора** – желающие воспитанники с 14 лет (9-11 кл.) и разрешение врача. С учетом организации учебного процесса в Нахимовском военно-морском училище обучающиеся 10 кл. зачисляются в учебные группы дополнительного образования с 1 октября.

### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 часа.

### **Состав учебных групп.**

1 год обучения – 16-20 чел. (занятия организуются классами).

### **Формы занятий (контроля):**

- *по организации* – коллективные;
- *по проведению* – комбинированные (теоретические и практические занятия, игра).

### **Методы организации занятий.**

*Словесные методы* – создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом виде спорта. Для этой цели необходимо использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

*Наглядные методы* – применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

*Практические методы* – метод упражнений и круговой тренировки, соревнования.

### **Режим занятий.**

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий дополнительного образования и распорядком дня Нахимовского военно-морского училища.

### **1.8. Планируемые результаты программы.**

Ожидаемым результатом данной образовательной программы является:

- привлечение максимально возможного количества воспитанников учебного курса к занятиям спортом;
- обеспечение укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся;
- обучить специальной физической подготовке в тренажерном зале и умению работать на силовых тренажерах;
- освоить различные методики тренировок для развития силы.

**Формы определения результативности (эффективности) программы** – соревнования внутри учебных групп дополнительного образования по

физической и технико-тактической подготовке; отчет (портфолио) детского объединения, контрольная сдача нормативов, всеармейские, городские и районные соревнования.

В конце учебного года учащиеся сдают установленные контрольные нормативы.