

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАСКАД»  
Г. ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

Принята за заседании  
педагогического  
совета МУДО «ЦДО «Каскад»  
(протокол № 6 от 05.05.2025г.)

Утверждаю:  
Директор МУДО «ЦДО «Каскад»  
\_\_\_\_\_ Т.Ю. Захарченко  
«05» 05 2025г.

Утверждена приказом № 0505001 о/д от  
05.05.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Летние каникулы с «Олимпом»»**

ID: 3707

Направленность программы:

физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: 13-18  
лет

Срок освоения программы: 1,5 месяца

Объём часов: 28 ч.

Разработчик программы: Князев Юрий  
Геннадьевич, педагог дополнительного  
образования

Методическое сопровождение: Ванюкова  
Лариса Вячеславовна, заместитель  
директора МУДО «ЦДО «Каскад»

г. Волжск  
2025г.

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....   | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка.....  | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы.....  | 5  |
| 1.3. Объём программы.....  | 5  |
| 1.4. Содержание программы.....   | 6  |
| 1.5. Планируемые результаты.....   | 6  |
| Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....  | 6  |
| 2.1. Учебный план.....   | 6  |
| 2.2. Календарный учебный график.....   | 7  |
| 2.3. Рабочая программа воспитания объединения «Олимп».....   | 8  |
| 2.4. Условия реализации программы.....   | 11 |
| 2.5. Формы и порядок итоговой аттестации.....  | 12 |
| 2.6. Оценочные материалы.....  | 12 |
| 2.7. Методические материалы.....   | 12 |
| 2.8. Список литературы.....  | 13 |
| 2.8.1. Список литературы, используемый педагогом дополнительного образования.....                                    | 13 |
| 2.9.2. Список литературы, рекомендуемый для использования учащимися и их родителями (законными представителями)..... | 14 |
| 2.9.3. Ресурсы, используемые из информационно-телекоммуникационной сети Интернет.....                                | 14 |

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа далее – ДООП) физкультурно-спортивной направленности «Летние каникулы с «Олимпом» разработана в 2021 году. Современный вариант программы в последний раз был усовершенствован в 2025 году.

Атлетизм или Атлетическая гимнастика – это система упражнений с различными отягощениями: штангой, гантелями, гириями, амортизаторами, блочными устройствами и т. п. Направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического сложения.

Отмечено, что занятия на тренажерах интересны и доступны, они повышают эмоциональный тонус, развивают чувство ответственности и самоконтроля.

Данная программа направлена на развитие у учащихся интереса к разным видам и формам двигательной деятельности, формированию осознанного отношения к занятиям физической культурой, развитию физических качеств, обеспечению учащихся оптимальным уровнем двигательной активности.

#### **Направленность программы.**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития обучающихся объединения «Олимп» Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Каскад» г. Волжска Республики Марий Эл в период летних каникул, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

#### **Актуальность программы**

Занятия физической культурой и спортом имеют важное значение для жизни и непосредственно для здоровья человека. Сегодня все чаще звучит тема здорового образа жизни как неотъемлемой составляющей социального развития народа. Поговорка «В здоровом теле - здоровый дух» получает новое звучание как постулат прогрессивной нации. Тренажерный зал может стать местом проведения свободного времени значительной части молодежи города. Учитывая особое внимание государства к проблемам молодежи, молодой семьи и ее гармоничному развитию, этот факт очень важен для дальнейшей пропаганды здорового образа жизни. Вполне естественно, что для молодых людей станет привлекательной возможность провести свободное время в комфортных и здоровых для себя условиях: шаговая доступность зала, музыкальное сопровождение. Занятия в тренажерном зале станут очередным шагом к развитию массового спорта, популяризации здорового образа жизни и укреплению материально-технической базы.

#### **Новизна, педагогическая целесообразность, отличительная особенность**

Новизна. Программа «Летние каникулы с «Олимпом» основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах в период летних каникул.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

**Особенностями данной ДООП** являются: разноуровневые и разновозрастные учебные группы; оптимизация учебного процесса применительно к одаренным учащимся; предоставление обучающимся объединения «Олимп» свободы выбора ряда элементов учебного процесса.

#### **1.2. Цель и задачи программы**

##### **Цель программы:**

- повышение уровня физической образованности, посредством формирования на основе обучения техники атлетической гимнастики у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании в период летних каникул.

## **Задачи:**

### Образовательные:

- формировать способность к совершенствованию двигательных качеств,
- формировать систему знаний по выполнению техники физических упражнений.
- изучить санитарно-гигиенические требования, правила самоконтроля, страховки, гигиены, закаливания, режима дня, питания.

### Развивающие:

- развивать физические способности,
- развивать жизненно необходимые двигательные навыки.

### Воспитательные:

- воспитывать патриотизм и чувство долга.

## **1.3. Объём программы**

Объём программы составляет 28 часов. Занятия проводятся 2 часа в режиме: 45 мин. занятие, 15 мин. организованный отдых. Обучающиеся для занятий атлетической гимнастикой обязаны предоставить педагогу медицинские справки о состоянии здоровья. Срок реализации ДООП: 1,5 месяца.

**Адресаты ДООП «Летние каникулы с «Олимпом»: возраст обучающихся, участвующих в реализации данной ДООП: 13 -18 лет.** Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

## **1.4. Содержание программы:**

- Вводный блок. Правила поведения в тренажерном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.
- Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка) Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

## **1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты**

В результате освоения данной программы обучающиеся

### *Будут знать:*

- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;

### *Будут уметь:*

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Учебный план**

## Учебный план

| № пп     | Раздел, тема  | Количество часов |                       |                      | Формы итоговой аттестации                           |
|----------|---|------------------|-----------------------|----------------------|---|
|          |   | Всего            | Теоретические занятия | Практические занятия |   |
| <b>1</b> | <b>Вводный блок.</b>  |                  |                       |                      | собеседование                                       |
| 1.1.     | Инструктаж по технике безопасности                                | 1                | 1                     | 0                    | собеседование                                       |
| <b>2</b> | <b>Основы двигательной деятельности при выполнении упражнений</b> |                  |                       |                      |   |
| 2.1      | Упражнения для мышц живота  | 3                | 1                     | 2                    | Практические занятия, собеседование                 |
| 2.2.     | Упражнения для мышц груди   | 2                | 0,5                   | 1,5                  | Практические занятия, собеседование                 |
| 2.3.     | Упражнения для мышц рук   | 2                | 0,5                   | 1,5                  | Практические занятия, собеседование                 |
| 2.4.     | Упражнения для мышц ног   | 2                | 0,5                   | 1,5                  | Практические занятия, собеседование                 |
| 2.5.     | Упражнения для мышц ягодиц  | 2                | 0,5                   | 1,5                  | Практические занятия, собеседование                 |
| 2.6.     | Упражнения для мышц плеча   | 3                | 1                     | 2                    | Практические занятия, собеседование                 |
| <b>3</b> | <b>Общая спортивная физиология</b>                                |                  |                       |                      | Тестирование, соревнования                          |
| 3.1.     | Энергетика мышечного сокращения                                   | 2                | 1                     | 1                    | Практические занятия, собеседование                 |
| 3.2.     | Функциональные изменения при физических нагрузках                 | 2                | 1                     | 1                    | Практические занятия, собеседование                 |
| 3.3.     | Физиологические основы утомления                                  | 2                | 1                     | 1                    | Практические занятия, собеседование                 |
| <b>4</b> | <b>Основы спортивной тренировки</b>                               |                  |                       |                      | соревнования<br>Практические занятия, собеседование |
| 4.1.     | Общие и специальные принципы спортивной тренировки                | 2                | 1                     | 1                    | Практические занятия, собеседование                 |
| 4.2.     | Средства и методы спортивной тренировки                           | 3                | 1                     | 2                    | Практические занятия, собеседование                 |
| 4.3.     | Составление программы тренировок                                  | 2                | 1                     | 1                    | Практические занятия, собеседование                 |
|          | <b>ИТОГО</b>  | <b>28</b>        | <b>11</b>             | <b>17</b>            |   |

### 2.2. Календарный учебный график на период со 02.06.2025 по 18.07.2025

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (ДООП)  
 физкультурно-спортивной направленности  
**«Летние каникулы с «Олимпом»**

|   |   |
|---|---|
| Содержание  | Возрастные группы                                   |
|   | 13-18 лет   |
| Количество возрастных групп в каждой параллели            | 4   |
| Начало реализации программы                               | 02.06.2025  |
| Конец реализации программы                                | 18.07.2025  |
| Праздничные дни   | 12.06.2025 – День России                            |
| Продолжительность занятий                                 | 45 мин  |
| Регламент продолжительности занятий (вторая половина дня) | 2 раза в неделю, 2 занятия по 2 академических часа, |
| Количество часов на реализацию занятий                    | 4 ч. на 1 группу                                    |
| Всего учебных дней на реализацию ДООП                     | 14 дней   |

### 2.3. Рабочая программа

**воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
 «Летние каникулы с «Олимпом»  
 на период со 02.06.2025 по 18.07.2025**

**Цель воспитательной работы:** создание условий в объединении «Олимп» для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося в период летних каникул.

| Приоритетные направления воспитательной работы <b>в</b> <b>в</b> <b>воспитательной работы</b>                                  | <b>Задачи работы по данному направлению</b>  |
|--|--|
| <b>Общекультурное (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию экологическое воспитание)</b> | Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции;<br>Формирование у обучающихся объединения «Олимп» таких качеств, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность. Воспитание у них любви и уважения к традициям Отечества, МУДО «ЦДО «Каскад», семьи.<br>Воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека.  |
| <b>Духовно-нравственное (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</b>   | Приобщение обучающихся объединения «Олимп» к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество.<br>Формирование духовно-нравственных качеств личности.<br>Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>ситуациях.</p> <p>Воспитание нравственной культуры, основанной на самоопределении и самосовершенствовании.</p> <p>Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия.</p> <p>Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей (законных представителей) к целенаправленному процессу воспитательной работы как в объединении «Олимп», так и в МУДО «ЦДО «Каскад».</p> <p>Включение родителей (законных представителей) обучающихся объединения «Олимп» в разнообразные сферы жизнедеятельности как самого объединения, так и МУДО «ЦДО «Каскад».</p> <p>Повышение психолого – педагогической культуры родителей (законных представителей)</p>       |
| <p><b>Здоровьесберегающее направление:</b><br/><b>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</b></p> | <p>Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся объединения «Олимп» как одной из ценностных составляющих личности обучающегося.</p> <p>Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь.</p> <p>Способствовать преодолению у обучающихся объединения «Олимп» вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.</p> |
| <p><b>Общеинтеллектуальное направление: (популяризация научных знаний, проектная деятельность)</b></p>   | <p>Создание условий в объединении «Олимп» для активной практической и мыслительной деятельности.</p> <p>Формирование потребности к изучению, создание положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся.</p> <p>Формирование у обучающихся объединения «Олимп» интереса к исследовательской и проектной деятельности, научной работе.</p>  |

|   |   |
|---|---|
|   | Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся.<br>Реализация познавательных интересов обучающихся и его потребности в самосовершенствовании, самореализации и саморазвитии.  |
| <b>Социальное направление:</b><br>(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии) | Формирование готовности обучающихся объединения «Олимп» к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда. Формирование общественных мотивов трудовой деятельности как наиболее ценных и значимых, устойчивых убеждений в необходимости труда на пользу обществу. Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению. |
| <b>Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений</b>   | Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения обучающихся объединения «Олимп» Организация в объединении «Олимп» мероприятий по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма.  |

**Календарный план воспитательной работы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Летние каникулы с «Олимпом» на период со 02.06.2025 по 18.07.2025**

| <b>Направления воспитательной деятельности</b>   | <b>Мероприятия (форма, название)</b>   | <b>Дата проведения</b> | <b>Ответственные</b> |
|--|--|------------------------|----------------------|
| <b>Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</b> | Социальная акция по вовлечению в деятельность объединения «Калейдоскоп» обучающихся микрорайонов г. Волжска РМЭ                | 02.06-18.07.2025       | ПДО<br>Князев Ю.Г.   |
| <b>Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</b>             | Пожарная безопасность<br>Антитеррористическая безопасность 1)<br>Профилактическая беседа «Терроризм – зло против человечества» | 03.06.2025             | ПДО<br>Князев Ю.Г.   |

|   |  |            |                    |
|---|--|------------|--------------------|
| Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)  | Единое занятие информационной безопасности. Всероссийский урок безопасности в сети Интернет. | 13.06.2025 | ПДО<br>Князев Ю.Г. |
| Социальное направление: (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии) | Профориентационное занятие «Сто дорог – одна моя»<br>Единое занятие по теме «Мир профессий»  | 24.06.2025 | ПДО<br>Князев Ю.Г. |
| Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)                                       | Инструктаж на темы: «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства»,                    | 08.07.2025 | ПДО<br>Князев Ю.Г. |

## 2.4. Условия реализации программы

### 2.4.1. Кадровое обеспечение программы

| Ф.И.О.                  | Должность                           | Место работы  | Основное (совместитель) | Образование  | Квалификационная категория |
|-------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------|--|----------------------------|
| Князев Юрий Геннадьевич | Педагог дополнительного образования | Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Каскад» г. Волжска Республики Марий Эл | Основное                | Марийский «Ордена «Знак Почёта» государственный педагогический институт им. Н.К. Крупской, специальность «Физическая культура», квалификация «преподаватель физической культуры» | Высшая категория           |

## **2.4.2. Материально-техническое обеспечение программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

- Основной учебной базой для проведения занятий является тренажёрный зал, который снабжён тренажёрами, гантелями, грифами, блинами, гимнастическими скакалками, гирями.

Дидактические материалы:

- Комплекты для развития отдельных мышечных групп.
- Планы тренировочной нагрузки для спортсменов разного уровня
- картотека упражнений по атлетической гимнастики
- плакаты освоения технических приёмов.
- правила судейства в силовом троеборье
- положение о соревнованиях по силовому троеборью

### **Необходимый инвентарь для проведения занятий в объединении «Олимп»**

- Силовые комплексы
- Гантели
- Штанга весом до 120 кг. (со съёмными блинами)
- Штанга с изогнутым грифом
- Ремни тяжелоатлетов
- Скакалки
- Перекладина навесная
- Брусья навесные
- Гимнастическая стенка
- Скамья
- Тренажер для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для гантелей
- Скамья навесная
- Помост
- Эспандеры
- Резиновые бинты
- Коврики

### **2.4.3. Информационное обеспечение**

1. <http://nsportal.ru>
2. <http://infourok.ru>
3. <http://spo-irma2009.ucoz.ru>
4. <http://pandia.ru>
5. <http://nenuda.ru>
6. <http://uploads.ru>
7. <http://multiurok.ru>
8. <http://metod-kopilka.ru>

## **2.5. Формы и порядок проведения итоговой аттестации**

Итоговая аттестация проводится на заключительном занятии в форме проведения тестирования по результатам освоения теоретических материалов ДООП «Летние каникулы с «Олимпом».

### **2.6. Оценочные материалы**

Организация мониторинга результативности программы «Летние каникулы с «Олимпом»

Формы и методы отслеживания результативности реализации ДООП «Летние каникулы с «Олимпом»: собеседование, практические задания.

-

### **2.7. Методические материалы**

Описание основополагающих методик, педагогических технологий, форм организации педагогического процесса. Методика преподавания на протяжении всего процесса обучения

по программам по атлетической гимнастике не меняется, только увеличивается силовая нагрузка и количество подходов при выполнении упражнений. Обязательно педагог дополнительного образования использует индивидуальный подход при планировании нагрузки на каждого учащегося.

Выделяются 3 типа занятий по атлетической гимнастике:

- занятия смешанного типа (комбинирование теории и практики);
- практические занятия;
- контрольно-учетные занятия.

Традиционные методы: рассказ, беседа, практические занятия с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных кинофильмов, видеороликов, телевизионных передач.

Занятия более углубленно расширяют знания и умения в области атлетической гимнастики. При этом действует принцип доступности. Согласно программе, преимущественно осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и самостраховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий. В учебном материале для учащихся акцент делается на освоение комплексов атлетической гимнастики, но вместе с тем сохраняется в большом объёме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности. Также увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной сложности, прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки. В основы обучения по физической культуре включены знания по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности. Занятия в группах атлетической гимнастики проводятся с учётом возрастных особенностей учащихся, в соответствии с их физическим развитием и технической подготовленностью.

Теоретические сведения даются во время кратких 15-20 минутных . бесед. Теоретический материал даётся учащимся не только в специально отведённое время, но и непосредственно в процессе практических занятий.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме Они проходят без напряжения, т.к. нельзя часто сдерживать и предъявлять к занимающимся такие же требования в отношении дисциплины, как и к взрослым. Занятия проводятся так, чтобы учащиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились прийти на них снова. Необходимо помнить, что основная задача учащихся – учиться. Занятия же атлетической гимнастикой должны не только укреплять здоровье и физически развивать, но и помогать в учёбе и трудовой деятельности. При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи обязательно включаются разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, а так же игровые упражнения; происходит образование правильных двигательных навыков с самого начала изучения технических действий.

Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечивать необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом обращается внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создают условия для формирования правильной техники выполнения упражнений. Занятия общей физической подготовкой направлены, прежде всего,

на общее физическое развитие, на развитие физических способностей, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма, обогащаясь тем самым разнообразными навыками– как сходными с навыками избранного вида спорта, так и отличными от них.

Всё это создаёт предпосылки для совершенствования в избранном виде спорта.

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки. Педагог дополнительного образования постоянно оценивает нагрузку, которую испытывают учащиеся во время занятий. Необходимо вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

## **2.8. Список литературы**

### **2.8.1. Список литературы, используемый педагогом дополнительного образования:**

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 1991.
2. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1986.
3. Должиков И.И. Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. – М., 1998.
4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. – М., 2002.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. – СПб.: Детство- пресс, 2000.
6. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.

### **2.8.2. Список литературы, рекомендуемый для использования обучающимися и их родителями (законными представителями):**

1. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатимия силы, Т.: ФиС, 2002 г.
2. Турчинский В. Взрывная философия – М.: АСТ, СПб, Астрель-2006
3. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт. 2007.

### **2.8.3. Список ресурсов, заимствованных из информационно-телекоммуникационной сети Интернет:**

1. <http://nsportal.ru>
2. <http://infourok.ru>
3. <http://spo-irma2009.ucoz.ru>
4. <http://pandia.ru>
5. <http://nenuda.ru>
6. <http://uploads.ru>
7. <http://multiurok.ru>
8. <http://metod-kopilka.ru>

