

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеский центр имени Василия Соломина» г.Пермь**

Утверждено
педагогическим советом
МАОУ ДОД «ДЮЦ им. В. Соломина»
Протокол № 26 от 09.13
Директор «ДЮЦ им. В. Соломина»
*К. И. Астафьев

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Атлетизм»**

Возраст: 12-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор:

Никифоров Владислав Сергеевич

педагог дополнительного образования

Пермь 2013

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Атлетическая гимнастика пользуется огромной и заслуженной популярностью во всем мире. Миллионы людей разного возраста и пола, в том или ином виде, используют средства атлетизма для укрепления здоровья, развития силовых качеств, формирования красивого тела, коррекции фигуры.

Занятия атлетизмом позволяют человеку раскрыть свои физические возможности, способствуют целенаправленному эффективному воздействию на весь организм, стимулируют многие интеллектуальные качества, воспитывают настойчивость, трудолюбие, волю, побуждают к формированию здорового образа жизни. Средства атлетической гимнастики являются неотъемлемым компонентом общей и силовой подготовки практически во всех видах современного спорта. Кроме того, в последние годы увлечение упражнениями атлетического характера все шире охватывает учащихся школьного возраста, так как подростки видят результат своей работы, внешние изменения тела, появляется уверенность в себе, своих силах, возможностях. Возникает интерес к здоровому образу жизни, воспитанники становятся более дисциплинированными, ответственными.

Атлетическая гимнастика – система специально подобранных физических упражнений силового характера, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, для формирования красивого и сильного тела.

В нашей стране атлетическую гимнастику условно можно разделить на два направления: спортивное и массово-оздоровительное, каждое из которых имеет свои характерные черты и особенности.

Спортивное направление атлетической гимнастики связано с особенностями подготовки атлетов к выступлению на соревнованиях, достижению в ходе их максимально возможного результата. Соревнования по атлетической гимнастике проводят по двум видам: силовое троеборье (пауэрлифтинг) и атлетическое позирование (культуризм, бодибилдинг).

Массово оздоровительное направление атлетической гимнастики – одна из разновидностей гимнастики с преимущественным содержанием на занятиях силовых упражнений с использованием стандартных гимнастических снарядов (перекладина, параллельные брусья), отягощений (штанги, гантели, гири), различных тренажеров, направленной на укрепление здоровья, достижение более высокого уровня общефизической подготовки подростков, молодежи и людей среднего возраста.

Физическое воспитание, а именно атлетическая гимнастика – это часть физической культуры, направленная на совершенство. Практика тренировок показывает, что воспитывать подрастающее поколение лучше всего в процессе напряженной и интересной учебной, физкультурно-массовой и спортивной работы. Занятия атлетической гимнастикой положительно влияют на организацию свободного времени. Занимающиеся менее подвержены влиянию вредных привычек (курение, алкоголизм, наркотики).

На занятиях атлетизмом учащиеся преодолевают страх, выполняя сложные упражнения, вызывая этим уверенность в себе, побуждая волевые усилия, проявляя мужество. Доказано, что упражнения с отягощениями – самое эффективное средство исправления сутулости, впалой груди, слабаразвитости, формирования красивого телосложения, сохранения здоровья. При правильной методической организации формируются высокие волевые качества, способность бороться с трудностями и доводить начатое дело до конца, а также прививается уважение к труду, воспитанию воли, мужества, настойчивости, целеустремленности, важнейших черт характера, необходимых молодому человеку и защитнику Родины.

В секцию атлетизма принимаются все желающие подростки с 12-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний. Дети первого года обучения занимаются 4 часа в неделю, второго – 6 часов в неделю, третьего и старше – 9 часов в неделю.