

1.1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Продолжительность образовательного процесса. Этапы.

Дополнительная общеобразовательная программа клуба силовой подготовки «Атлетик» реализуется 3 года.

Учащийся вправе закончить обучение на 1-ом, 2-м либо 3-м году обучения.

Возможен добор обучающихся в объединении 1-2-3 годов обучения в процессе учебного года.

Занятиями в тренажерном зале может заниматься подросток, не имеющий медицинских противопоказаний. К занятиям допускаются подростки, прошедшие мед.осмотр и предоставившие справку педагогу.

1.1.9. Формы, методы и режим занятий.

Периодичность занятий в неделю: 3 раза по 2 уч. часа

Продолжительность занятия в минутах: 1 занятие - 45 мин.

Перемена между занятиями: 10 минут (на основании СанПинН 2.4.4.3172-14)

Формы и методы работы, включенные в содержание занятий:

Методы, используемые на занятиях:

1. Наглядный метод: стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.
2. Словесные методы: беседа, обсуждение соревнований.
3. Практические методы: тренировки.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, замер антропометрических измерений, спортивные конкурсы, праздники, просмотр соревнований.

Межпредметные связи:

Анатомия человека (строение тела человека);

питание (белки, углеводы, жиры);

история (история зарождения атлетической гимнастики олимпийское движение);

информатика (показ обучающим видеозаписей, фотографий, презентаций).

Расчет учебных часов программы:

Группа (часть группы)	Год обучения	Продолжительность занятия в часах	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
Звено 1	1-й год	45 мин	2 раза	2 часа	36	72
Звено 2	2-й год	45 мин	2 раза	2 часа	36	72
Звено 3	3-й год	45 мин	2 раза	2 часа	36	72

Условия реализации программы:

Для успешной реализации данной программы необходимо помещение, специально оборудованное, теплое, сухое, с искусственным и естественным освещением.

Пол должен быть покрыт специальным покрытием (резина).

Зал должен быть оборудован:

- Кардиотренажерами (беговая дорожка, велотренажер)
- Силовыми тренажерами
- Свободными весами, грифами, гантелями, штангами, скамьей со штангой
- Боксерской грушей;
- Боксерские перчатки, скакалки, обручи, мячи