Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Псковской области
«Спортивная школа «Олимп»
(ГАУ ДО ПО «СШ «Олимп»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГАУ ДО ПО «СШ «Олимп»
_____ А.А. Акавов
Приказ от 30.12.2025 г. № 671

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 26.12.2025 № 03

Рабочая программа
по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»

(составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»)

Этап спортивной подготовки:
Начальной подготовки
первого года обучения
Возраст обучающихся: 28-39 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель К.А.Маслов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп».

Рабочая программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «воздушно-силовая атлетика».

Цели рабочей программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Основными задачами обучения в группе этапа начальной подготовки первого года обучения являются:

- выявлять и отбирать наиболее одаренных детей и подростков;
- развивать у обучающихся физические качества, способности;
- формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта;
- укреплять здоровье;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения;
- изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- создать условия для прохождения спортивной подготовки для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов.

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание.

Характеристика Программы

Программа направлена на:

-обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе; - удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «воздушно-силовая атлетика».

Для зачисления желающих в группу этапа начальной подготовки первого года обучения проводится набор. Набор проводится на основании

индивидуального отбора (тестирования). Допускается дополнительный отбор обучающихся при наличии вакантных мест.

Режим занятий

Продолжительность учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе начальной подготовки — двух часов. Недельная учебная нагрузка – 6 часов, общее количество часов по программе – 312. В часовой объем на этапе начальной подготовки занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Объем Программы, определяющий количество часов в неделю, общее количество часов в год на этапе начальной подготовки первого года обучения, приведен в таблице № 1.

Таблица №1

Объем Программы

Этапный норматив	Этап начальной подготовки, первый год обучения
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	312

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- физкультурно-массовые мероприятия.

Реализация программы осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем часов этапа начальной подготовки первого года обучения. Годовой план этапа начальной подготовки, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, представлен в таблице № 2.

Таблица №2

Годовой учебно-тренировочный план для группы этапа начальной подготовки (первый год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	110	10	10	11	9	12	8	11	9	7	9	7	7
Специальная физическая подготовка	44	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4

Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	140	12	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
ВСЕГО	312	26	24	28	26	28	24	28	26	24	26	24	28

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2026 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
группа начальной подготовки, первый год обучения, 6 час./нед.	18.00-20.00	выходной	18.00-20.00	выходной	18.00-20.00	выходной	выходной

Календарный план воспитательной работы

В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов. Календарный план воспитательной работы размещен в таблице № 3.

Таблица № 3

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Здоровьесбережение**		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	февраль, октябрь
1.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	март, ноябрь
1.3	Соблюдение требований техники безопасности	**Проведение занятий, бесед на темы:** - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на территории спортивного объекта; - соблюдение техники безопасности на водоемах	январь, сентябрь
2.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта. Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации. Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований.	февраль, май

	на соревнованиях)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	октябрь-декабрь
3.	**Развитие творческого мышления**		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся	апрель, май, октябрь

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 4

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся, тренер-преподаватель). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных обучающихся и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ноябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Тренеру-преподавателю включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей).

Система контроля

По итогам освоения программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы на этапе начальной подготовки, первый год обучения:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «воздушно-силовая атлетика»;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ознакомиться с основами техники вида спорта «воздушно-силовая атлетика»;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, виде спорта «воздушно-силовая атлетика», знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- выполнить контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- укреплять здоровье.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «воздушно-силовая атлетика». Нормативы представлены в таблице № 5.

Таблица №5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,3	5,6	4,9	5,7
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			8,1	9,0	7,9	8,9
1.3	Бег 2000 м	мин, с	не более		не более	
			10,0	12,10	-	12,00
1.4	Бег 3000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	15,00	-
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	150	195	160
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			20	8	27	9

1.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+6	+7
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			6	-	9	-
1.9	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	10	-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Наскоки на возвышение 20 см (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.2	Лазание по гимнастической стенке (высота 3 м)	с	не более		не более	
			10,0	15,0	8,0	12,0
2.3	И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5		7	
2.4	И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
2.5	И.п. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			3,0		5,0	

Методические указания по организации сдачи контрольных нормативов

Целью сдачи контрольных нормативов является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Комплекс упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапе.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида

спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Результатом сдачи контрольных нормативов является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося, перевод на следующий год обучения.

Условия реализации Программы
Материально-технические условия

Для реализации этапов спортивной подготовки предусматриваются требования к материально-техническим условиям: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 6); обеспечение спортивной экипировкой; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Таблица № 6

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Комплекс спортивных снарядов «Бар Корт»	комплект	1
2	Хайлетсы (металлические брусья малой высоты)	комплект	1
3	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	4
4	Утяжелители перчатки (от 0,5 до 2 кг)	комплект	4
5	Утяжелители манжеты для ног (от 0,5 до 4 кг)	комплект	4
6	Утяжелитель-жилет для корпуса (от 2 до 24 кг)	комплект	4
7	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1

8	Подвес-эспандер металлический шар 80 мм	штук	6
9	Подвес-эспандер металлический шар 100 мм	штук	6
10	Подвес-эспандер горизонтальный блок металлический 80 мм	штук	6
11	Подвес-эспандер вертикальный металлический цилиндр (нунчаки)	штук	6
12	Подвес-эспандер горизонтальный крутящийся металлический цилиндр	штук	6
13	Подвес-эспандер кистевой	штук	6
14	Нейлоновый подвес с карабином (петля)	штук	6
15	Резиновая петля (жгут)	штук	6
16	Магнезия	кг	6
17	Музыкальный центр	штук	1
18	Скакалка гимнастическая	штук	12
19	Стенка гимнастическая	штук	4
20	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	10
21	Мат «ласточкин хвост» (100х100х40 см)	штук	20
22	Коврик гимнастический	штук	12
23	Ремень для растяжки	штук	12
24	Резиновые жгуты разной упругости	комплект	12
25	Тумба для прыжков	штук	2
26	Магнезия (жидкая в тюбиках)	штук	12
27	Блок для растяжки (225х150х75 мм)	штук	24